

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 5 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	135,88	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	143,48068	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	61,21996	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>14,225</b>	<b>12,077</b>	<b>58,262</b>	<b>340,581</b>	<b>0,238</b>	<b>0,461</b>	<b>2,93</b>	<b>369,571</b>	<b>2,25</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>56,309</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>0,901</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,6378	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	81,356	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	86,688	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	87,66582	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Коплеты рыбные	60	11	1,7	6,2	70,778	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,64	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	51,987	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,43686	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>30,153</b>	<b>17,544</b>	<b>65,191</b>	<b>466,221</b>	<b>0,378</b>	<b>0,262</b>	<b>28,185</b>	<b>178,183</b>	<b>5,697</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	65,36	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	113,52	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>8,162</b>	<b>5,977</b>	<b>30,423</b>	<b>178,88</b>	<b>0,129</b>	<b>0,298</b>	<b>1,475</b>	<b>195,086</b>	<b>0,906</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,875	1,25	35,3675	0,013	0,025	7,088	16,563	0,313
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	156,52	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,4604	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>16,74</b>	<b>18,188</b>	<b>47,534</b>	<b>355,236</b>	<b>0,158</b>	<b>0,433</b>	<b>56,783</b>	<b>124,556</b>	<b>4,663</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 756</b>	<b>70,405</b>	<b>53,861</b>	<b>217,159</b>	<b>1 397,227</b>	<b>0,933</b>	<b>1,529</b>	<b>96,873</b>	<b>882,395</b>	<b>14,416</b>