

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	97,209	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,884/10,638	5,219	6,867	15,288	125,589	0,053	0,063	0,074	103,005	0,074
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	137,182	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	352	15,088	17,621	49,335	359,98	0,207	0,469	2,834	421,69	1,289
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	85	0,765	0,085	7,65	28,948	0,003	0,051	8,5	23,8	0,595
	Итого:	85	0,765	0,085	7,65	28,948	0,003	0,051	8,5	23,8	0,595
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,963	0,01	0,02	4	9,2	0,24
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	35,376	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	108,706	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	64,196	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,889	0,072	0,031		14,35	1,599
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	70,77	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	23,309	6,871	61,179	348,956	0,238	0,209	22,07	107,546	5,063
Полдник											
281,1	Ряженка	169	4,901	4,225	7,098	75,351	0,034	0,023	0,507	209,56	0,169
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	229	9,152	7,122	46,295	251,175	0,102	0,091	0,55	226,403	0,758
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,533	0,02	0,02	10	5,6	0,36
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	130,669		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	58,15	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	418	23,017	14,899	58,511	411,029	0,34	0,072	21,835	86,959	3,775
	Итого за день:	1 642	71,331	46,598	222,97	1 400,088	0,89	0,892	55,788	866,398	11,479