

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

**Ежедневное меню на
 6 августа 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
266	Бутерброды с джемом	31,765/15	2,145	3,358	24,679	137,582	0,043	0,026	0,41	8,973	0,59
	Итого:	367	12,998	8,818	74,92	430,624	0,219	0,411	2,116	367,481	1,978
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,41	1,1	36,19	0,011	0,022	6,237	14,575	0,275
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	7,903	12,96	50,259	346,608	0,203	0,191	39,035	126,743	3,587
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,293	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	119	8,806	4,213	10,424	113,05	0,071	0,286	0,262	170,396	0,833
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	390	13,801	6,309	75,094	400,93	0,157	0,437	2,875	267,436	4,085
	Итого за день:	1 668	40,291	33,25	247,009	1 424,876	0,662	1,232	47,91	964,73	10,464