

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

**Ежедневное меню на
7 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	212,228	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	146,313	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	61,183	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,725	11,977	75,562	419,724	0,298	0,451	2,9	363,261	2,61
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	68	1,02	0,068	14,28	52,834	0,027	0,068	6,8	5,44	0,816
	Итого:	68	1,02	0,068	14,28	52,834	0,027	0,068	6,8	5,44	0,816
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,971	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	16,198	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	160	15,787	5,707	8,992	133,894	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	60,734	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	66,191	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	524	20,449	9,721	50,29	326,055	0,253	1,713	105,814	146,3	5,538
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,242	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	117,48	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	Итого:	210	7,654	6,177	31,443	186,722	0,109	0,194	1,191	166,066	0,824
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	110	1,623	9,845	7,893	112,781	0,055	0,028	4,4	20,68	0,743
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	137,06	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	106,035	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	58,811	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	398	15,686	22,06	52,864	414,687	0,185	0,377	54,065	114,073	4,668
	Итого за день:	1 551	61,534	50,002	224,439	1 400,021	0,872	2,803	170,77	795,14	14,456