

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 8 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 | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | 0,06 | 0,15 | 0,68 | 121,22 | 0,38 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 180 | 2,28 | 1,44 | 12,854 | 69,504 | 0,06 | 0,228 | 1,044 | 214,632 | 0,528 |
| | Итого: | 370 | 9,04 | 12,9 | 41,604 | 314,404 | 0,17 | 0,408 | 1,724 | 345,152 | 1,528 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,001 |
| 0,16 | Абрикосы | 95 | 0,855 | 0,095 | 8,55 | 36,765 | 0,003 | 0,057 | 9,5 | 26,6 | 0,665 |
| | Итого: | 295 | 0,855 | 0,095 | 8,55 | 36,765 | 0,003 | 0,057 | 9,5 | 35,6 | 0,666 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 31 | 0,403 | 0,031 | 1,519 | 8,494 | 0,023 | 0,031 | 62 | 2,48 | 0,016 |
| 96,1 | Суп с бобовыми | 150 | 4,99 | 3,33 | 11,51 | 94,6 | 0,1 | 0,04 | 1,08 | 39,04 | 1,39 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 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 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 144,07 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 250,3 | Шницели | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 183 | Соус сметанный | 20 | 0,32 | 0,4 | 1,12 | 9,68 | | 0,008 | 0,008 | 4,416 | 0,032 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,953 | | 28,947 | 113,568 | 0,009 | 0,052 | 1,621 | 37,631 | 1,014 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,601 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 549 | 27,782 | 13,433 | 93,568 | 583,913 | 0,409 | 0,363 | 74,799 | 171,807 | 8,168 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 299,1 | Слойка с повидлом | 60 | 4,491 | 11,357 | 37,517 | 144,24 | 0,079 | 0,079 | 0,055 | 21,837 | 0,632 |
| | Итого: | 210 | 8,391 | 15,357 | 44,617 | 222,04 | 0,119 | 0,239 | 0,835 | 175,217 | 0,702 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 150,33 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 180 | 0,54 | | 24,828 | 96,504 | 0,036 | 0,012 | 3,6 | 32,388 | 0,72 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 29 | 2,552 | 0,464 | 13,224 | 68,44 | 0,068 | 0,029 | | 13,533 | 1,508 |
| | Итого: | 399 | 7,462 | 4,124 | 65,202 | 323,834 | 0,282 | 0,194 | 26,79 | 97,781 | 3,928 |
| | Итого за день: | 1 823 | 53,531 | 45,909 | 253,541 | 1 450,956 | 0,982 | 1,261 | 113,648 | 825,557 | 14,992 |