

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