

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 9 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	82,419	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
0,3	Яйцо отварное	29	3,301	2,99	0,182	33,89471	0,002	0,009			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,682/10,638	5,094	6,704	14,924	116,55275	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	33,864		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	370	12,165	13,503	27,756	266,731	0,103	0,23	0,832	223,713	0,932
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	101	1,071	0,323	8,939	36,8852	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
	Итого:	101	1,071	0,323	8,939	36,885	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
Обед											
58	Икра кабачковая+	31	0,698	2,403	3,798	28,68895	0,016	0,016	5,526	13,687	0,38
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,1099	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,331	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6274			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	227,52292	0,169		20,533	28,338	3,316
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	42,579	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	61,72876	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	22,952	24,569	52,895	429,584	0,313	0,212	206,119	119,914	9,93
Полдник											
284,1	Снежок	163	4,564	5,542	17,93	116,3494	0,049	0,022	1,467	197,23	0,163
0,4	Пряники	45	3,78	5,974	37,665	182,43649	0,038	0,027		14,67	1,062
	Итого:	208	8,344	11,516	55,595	298,785	0,087	0,049	1,467	211,9	1,225
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,6812	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,305	6,552	37,576	199,87562	0,1	0,16	0,211	65,993	1,467
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	105,47889	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	54,8464	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	409	13,729	7,467	83,348	364,882	0,186	0,219	57,011	93,763	3,921
	Итого за день:	1 644	58,26	57,378	228,532	1 396,867	0,724	0,738	270,883	655,35	16,29