

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,208	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/31,764	2,573	7,928	15,351	125,664	0,053	0,032		9,765	0,651
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	54,36728	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	352	9,039	13,658	40,227	278,24	0,196	0,384	1,608	324,749	1,61
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,76256	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,3	0,022	7,125	26,763	0,015	0,022	3,75	23,25	1,726
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	54,12	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		33,924	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	139,45976	0,176	0,095		14,333	3,366
236,1	Печень по – строгоановски	60	7,12	6,32	4,32	90,288	0,143		15,28	19,82	3,21
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	90,8644	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	22,495	18,071	86,08	505,402	0,443	0,225	80,06	135,395	10,154
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	67,76	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	305,3952	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	214	11,834	25,822	36,052	373,155	0,144	0,349	1,21	301,464	0,86
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,8368	0,01	0,01	2	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	106,01448	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	43,0848		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,2272	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	379	5,82	4,04	32,127	213,163	0,189	0,146	11,464	59,678	3,501
	Итого за день:	1 777	49,488	61,612	201,612	1 396,723	0,988	1,126	98,092	844,536	17,852