

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 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											
150,1	Суфле творожное	94	13,473	7,207	13,943	128,54475	0,047	0,204	0,251	121,808	0,517
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	75,84		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	31,429/15	2,099	3,287	24,154	100,99125	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	132,489	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	22,001	17,586	87,67	437,865	0,161	0,533	3,072	356,826	2,118
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	23,22	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	Итого:	80	0,72	0,08	7,2	23,22	0,002	0,048	8	22,4	0,56
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	48,75					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	13,65	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	65	1,343	2,102	6,126	36,61125	0,016	0,022	11,153	36,043	0,525
104,2	Картофельное пюре	65	1,327	2,08	8,856	44,60625	0,06	0,049	7,87	16,023	0,439
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	85,5	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	45,3375	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,1225	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	537	20,413	12,546	60,363	328,478	0,205	0,224	32,939	137,582	3,727
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	66,12975	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	219,8025	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	285,932	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,42	0,02	0,02	10	5,6	0,36
242,1	Макаронник с сердцем	130	11,78	5,94	25,62	152,25	0,09	0,98	3,62	20	3,97
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	107,226	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,1	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	15,58	6,98	76,825	318,996	0,192	1,042	73,02	45,792	6,742
	Итого за день:	1 557	68,174	49,69	290,324	1 394,491	0,657	2,065	117,915	755,991	14,642