

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	350	13,358	10,853	33,612	285,19	0,11	0,324	4,68	84,613	3,146
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	64	0,96	0,064	13,44	55,872	0,026	0,064	6,4	5,12	0,768
	Итого:	64	0,96	0,064	13,44	55,872	0,026	0,064	6,4	5,12	0,768
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	39	0,429	0,078	1,482	8,346	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	22,644	14,896	95,3	602,664	0,221	0,278	26,2	146,82	5,686
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
139,1	Напиток из св плодов	171	0,114		17,905	67,67			3,203	3,397	0,194
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	377	10,802	4,446	53,077	293,47	0,262	0,661	11,283	44,564	4,836
	Итого за день:	1 559	56,104	36,159	244,969	1 401,386	0,739	1,536	49,403	450,417	15,686