

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 |