

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	351	13,209	5,739	64,717	364,229	0,246	0,414	1,686	349,288	3,078
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
	Итого:	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	129	8,829	5,351	8,868	118,489	0,057	0,487	68,418	14,62	0,956
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	59,141	0,009		26,797	2,912	0,407
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:	511	16,008	11,347	49,243	360,089	0,211	0,612	113,675	98,112	4,134
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
	Итого:	230	7,849	6,008	36,555	228,745	0,114	0,216	1,09	186,002	1,056
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	385	19,151	17,54	64,663	498,252	0,129	0,368	32,042	190,303	4,061
	Итого за день:	1 579	57,298	40,96	224,205	1 446,195	0,734	1,637	154	829,825	12,615