

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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	93,744	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/29,674	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	131,90016	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	12,319	18,304	48,667	339,884	0,204	0,436	2,76	327,985	1,835
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,8884	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,888	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	39	0,595	2,009	5,129	34,3896	0,01	0,02	3,374	16,468	0,624
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	33,768	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	103,7652	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	90,0312	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,00956	0,068	0,029		13,65	1,521
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	67,9224	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	535	22,975	11,606	66,537	388,894	0,225	0,258	20,904	99,144	5,195
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	195,804	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	258,804	0,14	0,34	1,1	199,65	0,837
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,7468	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	204,918	0,255		11,475	46,104	1,419
132	Кисель из кураги	170	0,907		32,871	117,80076		0,023	0,34	20,955	0,51
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	55,5072	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	398	22,764	14,849	55,567	380,972	0,328	0,058	13,315	87,026	3,565
	Итого за день:	1 578	67,399	51,918	229,851	1 395,443	0,919	1,107	161,828	725,805	13,082