

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	30,841/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	356	12,506	9,094	75,481	437,148	0,172	0,259	1,505	224,582	2,416
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	Итого:	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
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
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	32	2,112	0,384	10,944	56,664	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	9,145	9,724	51,703	328,799	0,229	0,205	33,323	109,824	3,327
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,293	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	131	9,694	4,637	11,476	124,45	0,079	0,314	0,288	187,579	0,917
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	402	14,689	6,733	76,145	412,33	0,164	0,465	2,902	284,619	4,169
	Итого за день:	1 603	42,289	30,804	237,476	1 379,401	0,622	1,167	47,613	820,305	10,757