

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 21 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	166,838	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	16,573	11,959	74,628	474,332	0,294	0,449	2,9	362,801	2,572
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	61,983	0,028	0,071	7,1	5,68	0,852
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	271	1,065	0,071	14,91	61,983	0,028	0,071	7,1	14,68	0,853
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	523	20,383	9,609	47,85	355,703	0,241	1,712	77,704	145,57	5,199
Полдник											
281,1	Ряженка	157	4,553	3,925	6,594	79,547	0,031	0,021	0,471	194,68	0,157
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	207	7,682	5,739	26,88	189,547	0,089	0,05	0,814	205,251	0,786
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,575	22,662	35,425	407,29	0,187	0,374	7,14	117,877	4,81
	Итого за день:	1 760	61,277	50,04	199,692	1 448,855	0,84	2,655	95,658	846,179	14,219