

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
23 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	87,9765	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	59,26866	0,046	0,017		6,67	0,551
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,09181	0,002	0,009			
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,1872	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	387	11,041	8,898	40,979	257,524	0,13	0,248	1,112	195,43	2,029
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	73	0,292	0,021	6,935	26,34489	0,015	0,021	3,65	13,87	1,679
	Итого:	73	0,292	0,021	6,935	26,345	0,015	0,021	3,65	13,87	1,679
Обед											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	61,321	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	142,3644	0,02	0,01		1,93	0,41
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	49,1458	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	45,657	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	66,19108	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	535	18,382	8,894	66,534	371,781	0,194	0,272	180,05	118,86	7,615
Полдник											
284,1	Снежок	147	4,116	4,998	16,17	112,5138	0,044	0,02	1,323	177,87	0,147
0,4	Пряники	55	4,62	7,301	46,035	239,09672	0,047	0,033		17,93	1,298
	Итого:	202	8,736	12,299	62,205	351,61	0,091	0,053	1,323	195,8	1,445
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,679	6,154	35,292	201,29931	0,094	0,151	0,198	61,982	1,378
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	113,10387	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,399	7,141	82,496	385,034	0,195	0,211	62,998	87,086	4,055
	Итого за день:	1 597	51,85	37,253	259,149	1 392,294	0,624	0,805	249,133	611,046	16,823