

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 27 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	168,276	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
266	Бутерброды с джемом	29,032/15	2,008	3,144	23,104	95,312	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	130,72248	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>16,816</b>	<b>14,336</b>	<b>84,376</b>	<b>394,31</b>	<b>0,232</b>	<b>0,482</b>	<b>3,444</b>	<b>382,996</b>	<b>2,258</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	67	0,737	0,737	7,102	23,93752	0,006	0,006	10,05	22,11	1,206
	<b>Итого:</b>	<b>67</b>	<b>0,737</b>	<b>0,737</b>	<b>7,102</b>	<b>23,937</b>	<b>0,006</b>	<b>0,006</b>	<b>10,05</b>	<b>22,11</b>	<b>1,206</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,39	0,03	1,47	6,0828	0,023	0,03	60	2,4	0,015
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	48,1					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	13,468	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	148,0592	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	8,954		0,01	0,01	5,52	0,04
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	76,4087	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	52,4142	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>19,078</b>	<b>15,851</b>	<b>65,529</b>	<b>354,375</b>	<b>0,195</b>	<b>0,123</b>	<b>150,368</b>	<b>121,73</b>	<b>4,865</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	65,24802	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	216,8718	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>282,12</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
	Лапшевник с творогом .	151	11,174	6,644	29,093	163,58736	0,926	3,062	0,262	95,976	1,087
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	75,2432	0,055	0,118	0,31	95,17	0,062
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	45,5544	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>16,646</b>	<b>9,759</b>	<b>75,83</b>	<b>336,777</b>	<b>1,063</b>	<b>3,33</b>	<b>198,476</b>	<b>216,306</b>	<b>7,257</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 585</b>	<b>62,737</b>	<b>53,181</b>	<b>291,104</b>	<b>1 391,519</b>	<b>1,592</b>	<b>4,158</b>	<b>363,222</b>	<b>936,532</b>	<b>17,082</b>