

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
Завтрак											
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
	Итого:	374	16,816	14,336	84,376	394,31	0,232	0,482	3,444	382,996	2,258
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	67	0,737	0,737	7,102	23,93752	0,006	0,006	10,05	22,11	1,206
	Итого:	67	0,737	0,737	7,102	23,937	0,006	0,006	10,05	22,11	1,206
Обед											
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
	Итого:	552	19,078	15,851	65,529	354,375	0,195	0,123	150,368	121,73	4,865
Полдник											
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
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	282,12	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
	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
	Итого:	392	16,646	9,759	75,83	336,777	1,063	3,33	198,476	216,306	7,257
	Итого за день:	1 585	62,737	53,181	291,104	1 391,519	1,592	4,158	363,222	936,532	17,082