

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 28 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
	Итого:	350	14,341	11,797	20,724	292,33	0,113	0,361	2,176	88,645	3,249
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											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	153	14,459	12,202	25,589	269,663	0,038	0,086	0,392	32,226	1,501
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	21,888	17,348	93,305	613,11	0,208	0,273	22,102	152,786	5,477
Полдник											
281,1	Ряженка	148	4,292	3,7	6,216	74,987	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	208	8,732	5,6	48,656	261,377	0,11	0,07	0,504	199,44	1,328
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	67,275			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	374	10,625	4,414	51,74	287,075	0,258	0,649	9,265	43,611	4,731
	Итого за день:	1 573	56,396	39,248	222,525	1 448,721	0,69	1,407	43,046	509,682	15,415