

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	127,452	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,771/10,638	4,97	6,54	14,56	106,86	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	51,20154	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	13,123	11,8	52,5	285,513	0,167	0,425	1,776	449,608	0,889
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	72	1,08	0,072	15,12	49,02768	0,029	0,072	7,2	5,76	0,864
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	272	1,08	0,072	15,12	49,028	0,029	0,072	7,2	14,76	0,865
Обед											
58	Икра кабачковая+	41	0,923	3,178	5,023	35,6577	0,021	0,021	7,308	18,102	0,502
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	56,511	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,2884			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	105,1128	0,04	0,02		3,89	0,88
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	88,92	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,72	0,006	0,006	0,84	6	0,21
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	46,12998	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	19,875	18,306	74,165	413,905	0,247	0,217	49,596	124,384	5,086
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77494	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	48	4,032	6,372	40,176	182,87568	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	218	8,452	10,905	48,223	251,651	0,086	0,21	0,884	189,479	1,212
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	126	15,54	14,973	22,008	222,8499	0,063	0,252	0,21	137,424	0,819
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	81,02016			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	53,3832	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	385	19,212	17,437	67,579	396,253	0,131	0,331	0,468	187,639	2,571
	Итого за день:	1 810	61,742	58,52	257,587	1 396,35	0,659	1,256	59,924	965,869	10,623