

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 30 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	143,78	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
266	Бутерброды с джемом	29,564/15	2,054	3,215	23,629	119,87157	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	88,9343	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>11,614</b>	<b>11,415</b>	<b>59,523</b>	<b>352,586</b>	<b>0,221</b>	<b>0,195</b>	<b>3,063</b>	<b>344,731</b>	<b>1,635</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>29,129</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,7896	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,33883	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,1698			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	99,918	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	74,3925	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,4553	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	54,0176			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>17,203</b>	<b>10,437</b>	<b>60,829</b>	<b>362,174</b>	<b>0,285</b>	<b>0,286</b>	<b>42,607</b>	<b>151,095</b>	<b>4,709</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	145	4,06	4,93	15,95	113,477	0,044	0,019	1,305	175,45	0,145
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	120,12	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>7,814</b>	<b>7,107</b>	<b>40,293</b>	<b>233,597</b>	<b>0,112</b>	<b>0,054</b>	<b>1,716</b>	<b>188,136</b>	<b>0,899</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	144,21407	0,176	0,095		14,333	3,366
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	11,011		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	97,57657	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>19,951</b>	<b>8,596</b>	<b>81,996</b>	<b>420,969</b>	<b>0,326</b>	<b>0,228</b>	<b>4,1</b>	<b>94,36</b>	<b>6,426</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>56,612</b>	<b>37,585</b>	<b>249,991</b>	<b>1 398,455</b>	<b>0,966</b>	<b>0,777</b>	<b>175,236</b>	<b>790,321</b>	<b>15,319</b>