

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
Завтрак											
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
	Итого:	345	11,614	11,415	59,523	352,586	0,221	0,195	3,063	344,731	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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
	Итого:	553	17,203	10,437	60,829	362,174	0,285	0,286	42,607	151,095	4,709
Полдник											
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
	Итого:	205	7,814	7,107	40,293	233,597	0,112	0,054	1,716	188,136	0,899
Ужин											
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
	Итого:	425	19,951	8,596	81,996	420,969	0,326	0,228	4,1	94,36	6,426
	Итого за день:	1 603	56,612	37,585	249,991	1 398,455	0,966	0,777	175,236	790,321	15,319