

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 26 июля 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	177,131	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,522		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	30,508/10	1,856	2,93	20,545	90,466	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	137,789	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>16,704</b>	<b>17,752</b>	<b>81,877</b>	<b>430,908</b>	<b>0,229</b>	<b>0,49</b>	<b>3,135</b>	<b>383,921</b>	<b>2,365</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	23,721	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>23,721</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>23,25</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,399	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	38,633	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,288			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	213,817	0,169		20,533	28,338	3,316
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	40,014	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,247	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>19,842</b>	<b>20,482</b>	<b>49,413</b>	<b>358,335</b>	<b>0,299</b>	<b>0,2</b>	<b>204,593</b>	<b>111,728</b>	<b>9,563</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	71,136	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	194,305	0,043	0,031		16,626	1,204
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>9,504</b>	<b>11,27</b>	<b>50,247</b>	<b>265,441</b>	<b>0,079</b>	<b>0,055</b>	<b>0,54</b>	<b>239,826</b>	<b>1,384</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,65	1,5	38,493	0,015	0,03	8,505	19,875	0,375
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	120,12	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	111,515	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	51,542	0,065	0,028		13,067	1,456
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>14,784</b>	<b>16,945</b>	<b>52,473</b>	<b>321,67</b>	<b>0,147</b>	<b>0,382</b>	<b>68,07</b>	<b>114,3</b>	<b>4,443</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 813</b>	<b>61,134</b>	<b>66,471</b>	<b>241,135</b>	<b>1 400,077</b>	<b>0,77</b>	<b>1,149</b>	<b>280,088</b>	<b>873,026</b>	<b>19,48</b>