

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	376	16,704	17,752	81,877	430,908	0,229	0,49	3,135	383,921	2,365
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	275	0,3	0,022	7,125	23,721	0,015	0,022	3,75	23,25	1,726
Обед											
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
	Итого:	553	19,842	20,482	49,413	358,335	0,299	0,2	204,593	111,728	9,563
Полдник											
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
	Итого:	231	9,504	11,27	50,247	265,441	0,079	0,055	0,54	239,826	1,384
Ужин											
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
	Итого:	378	14,784	16,945	52,473	321,67	0,147	0,382	68,07	114,3	4,443
	Итого за день:	1 813	61,134	66,471	241,135	1 400,077	0,77	1,149	280,088	873,026	19,48