

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

**Ежедневное меню на
 29 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	198,643	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом	10/33,871	2,389	7,361	14,255	108,754	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	49,975	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	349	13,015	13,641	64,881	357,372	0,282	0,392	1,618	349,342	2,324
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	21	1,651
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,105	0,02	0,02	10	5,6	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	130	0,884	2,505	3,475	33,233	0,017	0,312	10,417	26,121	0,347
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	143,494	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	88,959	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,749	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,789	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	26,406	9,867	79,123	404,952	0,399	0,625	34,477	140,847	8,136
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	77,489	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	288,043	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	240	12,048	26,772	38,412	365,532	0,13	0,274	1,068	300,72	0,79
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,307	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	124,774	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	40,637		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	52,888	0,063	0,027		12,6	1,404
	Итого:	397	6,898	7,112	38,978	245,605	0,231	0,192	18,956	76,958	3,798
	Итого за день:	1 814	58,397	57,422	228,744	1 400,029	1,065	1,498	179,869	888,867	16,699