

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 30 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	122,438	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
266	Бутерброды с джемом	29,328/15	2,008	3,144	23,104	99,37	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	137,173	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>14,216</b>	<b>15,336</b>	<b>68,176</b>	<b>358,981</b>	<b>0,232</b>	<b>0,482</b>	<b>3,444</b>	<b>382,996</b>	<b>2,258</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	34,76	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>34,76</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	51,35					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	14,378	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	65	1,343	2,102	6,126	38,564	0,016	0,022	11,153	36,043	0,525
104,2	Картофельное пюре	65	1,327	2,08	8,856	46,985	0,06	0,049	7,87	16,023	0,439
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	90,06	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	103,522	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,956	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>21,218</b>	<b>12,546</b>	<b>79,039</b>	<b>401,762</b>	<b>0,212</b>	<b>0,284</b>	<b>31,351</b>	<b>177,193</b>	<b>4,809</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,657	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,525	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>301,182</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,099		0,01	6	4	0,32
242,1	Макаронник с сердцем	150	13,592	6,854	29,562	185,042	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	56,273			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,792</b>	<b>7,374</b>	<b>63,489</b>	<b>303,346</b>	<b>0,174</b>	<b>1,171</b>	<b>13,549</b>	<b>44,653</b>	<b>6,665</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 631</b>	<b>62,747</b>	<b>48,074</b>	<b>277,82</b>	<b>1 400,032</b>	<b>0,748</b>	<b>2,182</b>	<b>54,628</b>	<b>804,233</b>	<b>15,507</b>