

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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	374	14,216	15,336	68,176	358,981	0,232	0,482	3,444	382,996	2,258
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	34,76	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	34,76	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
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
	Итого:	557	21,218	12,546	79,039	401,762	0,212	0,284	31,351	177,193	4,809
Полдник											
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
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	301,182	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
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
	Итого:	400	16,792	7,374	63,489	303,346	0,174	1,171	13,549	44,653	6,665
	Итого за день:	1 631	62,747	48,074	277,82	1 400,032	0,748	2,182	54,628	804,233	15,507