

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 31 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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>13,428</b>	<b>10,772</b>	<b>20,993</b>	<b>283,346</b>	<b>0,11</b>	<b>0,334</b>	<b>2,166</b>	<b>82,311</b>	<b>3,153</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	174	16,443	13,877	29,102	306,675	0,044	0,098	0,446	36,649	1,707
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>23,212</b>	<b>16,309</b>	<b>89,421</b>	<b>595,077</b>	<b>0,211</b>	<b>0,234</b>	<b>61,516</b>	<b>114,211</b>	<b>5,119</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,08</b>	<b>5,9</b>	<b>49,16</b>	<b>267,457</b>	<b>0,112</b>	<b>0,071</b>	<b>0,54</b>	<b>214,32</b>	<b>1,34</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>381</b>	<b>6,044</b>	<b>4,112</b>	<b>52,69</b>	<b>273,423</b>	<b>0,204</b>	<b>0,146</b>	<b>22,74</b>	<b>55,74</b>	<b>3,125</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 579</b>	<b>52,589</b>	<b>37,394</b>	<b>220,214</b>	<b>1 455,513</b>	<b>0,645</b>	<b>0,792</b>	<b>98,212</b>	<b>491,332</b>	<b>14,087</b>