

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 мая 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											
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	110,432	0,043	0,022		4,214	0,953
268	Бутерброды с маслом	10/30,508	2,511	7,739	14,986	105,424	0,051	0,031		9,533	0,636
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	39,836	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	351	7,487	11,74	51,031	255,692	0,097	0,055	2,61	21,127	2,405
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,328	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,328	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	30	0,33	0,03	1,05	4,4		0,008	4,5	3	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	55,062	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		13,672	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,153			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,456		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,456		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	120,443	0,176	0,095		14,333	3,366
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	25,103		0,1		1,2	0,01
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	39,098			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,831	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	22,768	16,636	78,021	404,314	0,35	0,383	21,585	116,346	6,915
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,012	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	222,733	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	289,745	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	145	17,883	17,231	25,327	249,878	0,072	0,29	0,242	158,147	0,942
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	77,277	0,055	0,118	0,31	95,17	0,062
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	46,786	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,014	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	385	23,267	20,33	71,608	425,955	0,207	0,557	198,456	278,01	7,061
	Итого за день:	1 556	63,012	61,234	266,276	1 400,034	0,772	1,227	347,285	620,873	19,526