

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 3 мая 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,386	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
266	Бутерброды с джемом	30,53/15,6 36	2,054	3,215	23,629	117,23703	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	86,9797	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	345	14,214	10,415	75,723	406,603	0,241	0,205	3,043	328,381	2,735
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,03	9,785	37,17174	0,021	0,03	5,15	19,57	2,369
	Итого:	103	0,412	0,03	9,785	37,172	0,021	0,03	5,15	19,57	2,369
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,583	0,106	2,014	10,09438	0,027	0,027	13,25	7,42	0,477
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	53,14457	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	3								11,04	0,087
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	97,722	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	171,1025	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	71,5738	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	591	15,686	21,503	71,417	473,778	0,331	0,263	50,192	161,995	6,056
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	114,81	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	104,25727	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,057	6,329	40,257	219,067	0,102	0,049	1,521	191,643	0,964
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,648	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	101	10,1	10,437	2,02	125,846	0,05	0,286	0,151	69,017	1,616
33	Чай с сахаром	200	0,213		0,04	48,416		0,013	0,107	5,387	0,893
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,1124	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	372	13,921	11,093	20,676	260,022	0,133	0,35	2,178	90,87	4,281
	Итого за день:	1 611	51,29	49,37	217,859	1 396,643	0,828	0,896	62,085	792,458	16,405