

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
6 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	137,46	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,922/10,638	5,094	6,704	14,924	122,16975	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	136,61088	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	351	16,624	18,108	57,421	396,241	0,235	0,488	2,872	450,838	1,687
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,8487	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	36,5313	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	34,974	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	107,4711	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	63,4665	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	70,3482	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,6221	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	537	23,187	8,879	64,34	375,457	0,217	0,219	20,09	93,356	5,11
Полдник											
281,1	Ряженка	146	4,234	3,65	6,132	64,35651	0,029	0,019	0,438	181,04	0,146
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	173,826	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	206	8,485	6,547	45,329	238,183	0,098	0,088	0,481	197,883	0,735
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,432	0,054	1,35	6,62418	0,014	0,027	5,4	12,42	0,324
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	212,2365	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	81,954		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,5428	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	433	22,161	14,889	46,204	360,357	0,336	0,092	48,555	79,929	4,931
	Итого за день:	1 602	70,487	48,452	220,644	1 398,087	0,908	0,902	195,748	834,006	14,113