

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 7 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	33,138/12	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	12,46	9,022	74,956	434,221	0,172	0,259	1,497	224,391	2,404
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
	Итого:	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	9,033	10,53	49,699	327,668	0,202	0,184	34,305	121,468	3,567
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,293	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	122	9,028	4,319	10,687	115,9	0,073	0,293	0,268	174,692	0,854
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	391	13,847	6,383	74,445	399,06	0,154	0,442	2,882	270,798	4,002
	Итого за день:	1 580	41,127	31,26	231,221	1 408,022	0,629	1,092	70,347	821,088	10,268