

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

**Ежедневное меню на
13 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											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	217,2575	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
268	Бутерброды с маслом	5/35,593	2,511	7,739	14,986	119,884	0,051	0,031		9,533	0,636
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	40,592	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Итого:	351	11,087	13,479	63,31	377,734	0,128	0,083	2,4	133,873	2,311
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,3361	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,336	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	39,732	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8308			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	110,682	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,1748	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	69,1612	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,39074	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	522	21,64	11,28	64,054	378,004	0,232	0,549	26,08	141,628	4,8
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	64,93	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	221	9,339	7,155	51,77	265,396	0,14	0,342	1,107	200,85	0,838
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом	51	6,974	5,725	0,038	67,81874				39,372	0,008
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	102,297	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,95248	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,8584	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	390	12,9	10,829	66,98	351,926	0,199	0,138	75,141	91,142	3,245
	Итого за день:	1 559	55,642	42,893	252,188	1 396,396	0,73	1,114	149,728	592,993	11,419