

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 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											
146,1	Пудинг из творога	103	13,452	14,101	25,101	222,589	0,057	0,229	0,171	125,433	0,989
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	81,121		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,381/15	2,008	3,144	23,104	103,542	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	143,088	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	367	21,888	24,337	97,777	550,341	0,169	0,557	2,975	360,069	2,565
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	78	1,17	0,078	16,38	55,156	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
	Итого:	78	1,17	0,078	16,38	55,156	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	34,012	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	52,65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,935	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	81,527	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	92,34	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	130	0,52	0,347	22,544	72,46	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,938	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	19,82	14,375	72,689	400,834	0,308	0,29	75,329	137,627	5,186
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	63,277	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	134,698	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,934	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	161,652	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	33,048		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	11,78	5,99	46,37	258,981	0,173	0,193	10,255	78,33	3,806
	Итого за день:	1 566	59,798	49,943	259,263	1 400,01	0,733	1,302	97,243	758,347	12,707