

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>367</b>	<b>21,888</b>	<b>24,337</b>	<b>97,777</b>	<b>550,341</b>	<b>0,169</b>	<b>0,557</b>	<b>2,975</b>	<b>360,069</b>	<b>2,565</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	78	1,17	0,078	16,38	55,156	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>1,17</b>	<b>0,078</b>	<b>16,38</b>	<b>55,156</b>	<b>0,031</b>	<b>0,078</b>	<b>7,8</b>	<b>6,24</b>	<b>0,936</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>19,82</b>	<b>14,375</b>	<b>72,689</b>	<b>400,834</b>	<b>0,308</b>	<b>0,29</b>	<b>75,329</b>	<b>137,627</b>	<b>5,186</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>134,698</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,78</b>	<b>5,99</b>	<b>46,37</b>	<b>258,981</b>	<b>0,173</b>	<b>0,193</b>	<b>10,255</b>	<b>78,33</b>	<b>3,806</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>59,798</b>	<b>49,943</b>	<b>259,263</b>	<b>1 400,01</b>	<b>0,733</b>	<b>1,302</b>	<b>97,243</b>	<b>758,347</b>	<b>12,707</b>