

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	65	0,26	0,019	6,175	26,357	0,013	0,019	3,25	12,35	1,495
	Итого:	65	0,26	0,019	6,175	26,357	0,013	0,019	3,25	12,35	1,495
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	152	14,364	12,122	25,422	267,9	0,038	0,086	0,39	32,015	1,492
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	21,765	14,222	93,572	586,219	0,208	0,269	19,43	146,925	5,476
Полдник											
281,1	Ряженка	163	4,727	4,075	6,846	82,587	0,033	0,022	0,489	202,12	0,163
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	223	9,167	5,975	49,286	268,977	0,113	0,072	0,549	218,04	1,343
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	172,8	0,075	0,038	6	28,2	1,013
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
139,1	Напиток из св плодов	160	0,107		16,753	63,317			2,997	3,179	0,181
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,959	15,605	47,396	389,217	0,195	0,138	9,747	81,119	3,234
	Итого за день:	1 580	60,311	46,584	216,919	1 452,86	0,637	0,819	35,046	535,667	13,877