

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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									
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,16</b>	<b>10,763</b>	<b>20,49</b>	<b>232,09</b>	<b>0,108</b>	<b>0,321</b>	<b>2,07</b>	<b>77,233</b>	<b>2,33</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	65	0,26	0,019	6,175	26,357	0,013	0,019	3,25	12,35	1,495
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,019</b>	<b>6,175</b>	<b>26,357</b>	<b>0,013</b>	<b>0,019</b>	<b>3,25</b>	<b>12,35</b>	<b>1,495</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>21,765</b>	<b>14,222</b>	<b>93,572</b>	<b>586,219</b>	<b>0,208</b>	<b>0,269</b>	<b>19,43</b>	<b>146,925</b>	<b>5,476</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>9,167</b>	<b>5,975</b>	<b>49,286</b>	<b>268,977</b>	<b>0,113</b>	<b>0,072</b>	<b>0,549</b>	<b>218,04</b>	<b>1,343</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,959</b>	<b>15,605</b>	<b>47,396</b>	<b>389,217</b>	<b>0,195</b>	<b>0,138</b>	<b>9,747</b>	<b>81,119</b>	<b>3,234</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 580</b>	<b>60,311</b>	<b>46,584</b>	<b>216,919</b>	<b>1 452,86</b>	<b>0,637</b>	<b>0,819</b>	<b>35,046</b>	<b>535,667</b>	<b>13,877</b>