

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 16 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 | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 138,89 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 58,5565 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 170 | 2,153 | 1,36 | 12,14 | 55,79655 | 0,057 | 0,215 | 0,986 | 202,708 | 0,499 |
| | Итого: | 350 | 10,433 | 5,53 | 51,95 | 253,243 | 0,165 | 0,383 | 1,706 | 358,408 | 1,389 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 23,06475 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| | Итого: | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 23,065 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 39 | 0,507 | 0,039 | 1,911 | 9,0831 | 0,029 | 0,039 | 78 | 3,12 | 0,02 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 61,5825 | 0,06 | 0,04 | 4,52 | 15,87 | 0,58 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,763 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,51 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,51 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 255,2 | Голубцы ленивые | 150 | 10,02 | 12,51 | 11,9 | 170,068 | 0,078 | | 37,09 | 52,15 | 2,18 |
| 183 | Соус сметанный | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 10,285 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 130 | 0,087 | 0,087 | 15,43 | 50,26985 | 0,009 | | 26,797 | 2,912 | 0,407 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 61,71085 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 548 | 15,26 | 17,318 | 54,953 | 369,782 | 0,248 | 0,14 | 156,457 | 132,662 | 5,073 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 74,94705 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| | печенье | 30 | 5,04 | 7,965 | 50,22 | 249,1095 | 0,051 | 0,036 | | 19,56 | 1,416 |
| | Итого: | 200 | 9,46 | 12,498 | 58,267 | 324,057 | 0,096 | 0,217 | 0,884 | 193,391 | 1,495 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые | 129 | 15,91 | 15,33 | 22,532 | 248,6318 | 0,065 | 0,258 | 0,215 | 140,696 | 0,839 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 42,5 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 133 | Кисель из шиповника | 180 | 0,024 | | 22,212 | 80,07 | | 0,036 | 31,68 | 7,872 | 1,68 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 29 | 2,552 | 0,464 | 13,224 | 58,174 | 0,068 | 0,029 | | 13,533 | 1,508 |
| | Итого: | 388 | 19,486 | 17,794 | 65,468 | 429,375 | 0,132 | 0,373 | 32,045 | 192,951 | 4,127 |
| | Итого за день: | 1 561 | 55,314 | 53,289 | 236,713 | 1 399,522 | 0,671 | 1,115 | 236,092 | 902,912 | 12,308 |