

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		B1	B2	C	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