

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 28 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											
146,1	Пудинг из творога	99	12,929	13,553	24,126	195,722	0,054	0,22	0,164	120,562	0,95
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	72,765		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,834/15	2,054	3,215	23,629	95,72	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	132,489	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	364	21,411	23,861	97,327	496,696	0,167	0,548	2,977	355,389	2,539
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	50,416	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	50,416	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,23	0,01	0,02	4	9,2	0,24
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	48,75					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	17,063	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	68,625	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	85,5	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	44,356	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	54,451	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	20,864	11,769	61,157	323,874	0,242	0,256	53,456	121,282	4,088
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	66,13	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	183,169	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	249,299	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,42	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	149,678	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	72,378	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	51,33	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	12,072	5,974	70,712	279,806	0,207	0,194	13,775	106,211	3,804
	Итого за день:	1 613	64,122	52,851	295,263	1 400,09	0,735	1,286	78,792	779,173	12,615