

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>21,411</b>	<b>23,861</b>	<b>97,327</b>	<b>496,696</b>	<b>0,167</b>	<b>0,548</b>	<b>2,977</b>	<b>355,389</b>	<b>2,539</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	50,416	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>1,155</b>	<b>0,077</b>	<b>16,17</b>	<b>50,416</b>	<b>0,031</b>	<b>0,077</b>	<b>7,7</b>	<b>6,16</b>	<b>0,924</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,864</b>	<b>11,769</b>	<b>61,157</b>	<b>323,874</b>	<b>0,242</b>	<b>0,256</b>	<b>53,456</b>	<b>121,282</b>	<b>4,088</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,62</b>	<b>11,171</b>	<b>49,897</b>	<b>249,299</b>	<b>0,088</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>190,131</b>	<b>1,259</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>12,072</b>	<b>5,974</b>	<b>70,712</b>	<b>279,806</b>	<b>0,207</b>	<b>0,194</b>	<b>13,775</b>	<b>106,211</b>	<b>3,804</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 613</b>	<b>64,122</b>	<b>52,851</b>	<b>295,263</b>	<b>1 400,09</b>	<b>0,735</b>	<b>1,286</b>	<b>78,792</b>	<b>779,173</b>	<b>12,615</b>