

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 3 сентября 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	217,638	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,296	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,109	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12,8</b>	<b>7,19</b>	<b>68,09</b>	<b>354,043</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>1,122</b>	<b>223,89</b>	<b>2,888</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	61,171	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>61,171</b>	<b>0,031</b>	<b>0,077</b>	<b>7,7</b>	<b>6,16</b>	<b>0,924</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,842	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	55,965	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,387	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	91,592	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,84	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	46,815			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	46,73	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>9,057</b>	<b>10,548</b>	<b>49,987</b>	<b>299,433</b>	<b>0,208</b>	<b>0,19</b>	<b>40,305</b>	<b>118,418</b>	<b>3,618</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,238	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	53	4,452	7,036	44,361	235,579	0,045	0,032		17,278	1,251
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,872</b>	<b>11,569</b>	<b>52,408</b>	<b>315,817</b>	<b>0,09</b>	<b>0,213</b>	<b>0,884</b>	<b>191,109</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	127	9,398	4,496	11,125	109,792	0,076	0,305	0,279	181,851	0,889
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,4		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	158,995	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>14,305</b>	<b>6,576</b>	<b>75,339</b>	<b>369,615</b>	<b>0,16</b>	<b>0,455</b>	<b>2,893</b>	<b>278,425</b>	<b>4,089</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 609</b>	<b>46,188</b>	<b>35,96</b>	<b>261,994</b>	<b>1 400,079</b>	<b>0,728</b>	<b>1,185</b>	<b>52,903</b>	<b>818,001</b>	<b>12,849</b>