

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
Завтрак											
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
	Итого:	360	12,8	7,19	68,09	354,043	0,24	0,25	1,122	223,89	2,888
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	61,171	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	61,171	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
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
	Итого:	552	9,057	10,548	49,987	299,433	0,208	0,19	40,305	118,418	3,618
Полдник											
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
	Итого:	223	8,872	11,569	52,408	315,817	0,09	0,213	0,884	191,109	1,33
Ужин											
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
	Итого:	397	14,305	6,576	75,339	369,615	0,16	0,455	2,893	278,425	4,089
	Итого за день:	1 609	46,188	35,96	261,994	1 400,079	0,728	1,185	52,903	818,001	12,849