

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 4 сентября 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	166,838	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,149</b>	<b>12,068</b>	<b>57,795</b>	<b>393,728</b>	<b>0,236</b>	<b>0,46</b>	<b>2,93</b>	<b>369,341</b>	<b>2,231</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	90	0,954	0,288	7,965	39,6	0,031	0,024	4,86	5,4	0,252
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,954</b>	<b>0,288</b>	<b>7,965</b>	<b>39,6</b>	<b>0,031</b>	<b>0,024</b>	<b>4,86</b>	<b>5,4</b>	<b>0,252</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клѐцки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>19,57</b>	<b>9,27</b>	<b>47,696</b>	<b>348,76</b>	<b>0,239</b>	<b>1,624</b>	<b>76,98</b>	<b>147,83</b>	<b>5,187</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	144	4,176	3,6	5,76	72	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	<b>Итого:</b>	<b>194</b>	<b>7,305</b>	<b>5,414</b>	<b>26,046</b>	<b>182</b>	<b>0,115</b>	<b>0,278</b>	<b>1,351</b>	<b>183,371</b>	<b>0,773</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>482,18</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 586</b>	<b>57,987</b>	<b>50,027</b>	<b>193,995</b>	<b>1 446,268</b>	<b>0,815</b>	<b>2,768</b>	<b>140,586</b>	<b>822,829</b>	<b>13,282</b>