

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 6 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	76,092	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/10,638	4,97	6,54	14,56	105,849	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	136,778	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	370	14,808	17,462	50,112	318,719	0,192	0,498	3,09	438,156	1,296
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	97	1,028	0,31	8,585	33,29	0,033	0,026	5,238	5,82	0,272
	Итого:	97	1,028	0,31	8,585	33,29	0,033	0,026	5,238	5,82	0,272
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	30	0,33	0,03	1,05	4,516		0,008	4,5	3	0,24
83,1	Суп из овощей	130	0,936	2,011	5,278	33,482	0,035	0,026	4,42	10,53	0,355
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,046	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,288			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,234		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,234		0,005	2,5	5,575	0,04
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	124,769	0,02	0,01		1,93	0,41
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	64,194	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,72	0,006	0,006	0,84	6	0,21
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	34,679	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,866	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	21,523	11,309	69,255	360,029	0,193	0,26	158,481	109,5	6,818
Полдник											
284,1	Снежок	179	5,012	6,086	19,69	120,073	0,054	0,024	1,611	216,59	0,179
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	228,595	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	209	10,052	14,051	69,91	348,668	0,105	0,06	1,611	236,15	1,595
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	186,798	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	99,124	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	53,383	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	369	13,44	7,407	82,596	339,305	0,178	0,199	53,01	84,665	3,725
	Итого за день:	1 595	60,852	50,539	280,457	1 400,011	0,7	1,044	221,43	874,291	13,705