

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 9 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	Ca	Fe
Завтрак											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	7/32,967	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,087	12,64	38,666	297,081	0,153	0,383	1,608	319,204	1,279
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	21	1,651
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,792	140,4	0,048			20,016	0,744
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	21,566	11,552	68,43	464,119	0,218	0,563	24,88	122,606	4,592
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	422,04	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	7,114	4,084	40,29	275,45	0,226	0,184	19,286	68,641	3,972
	Итого за день:	1 766	48,515	54,028	190,628	1 450,701	0,762	1,487	170,706	828,115	12,351