

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 11 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>14,358</b>	<b>11,887</b>	<b>33,812</b>	<b>299,19</b>	<b>0,115</b>	<b>0,352</b>	<b>4,695</b>	<b>91,447</b>	<b>3,306</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>	<b>8,1</b>	<b>34,83</b>	<b>0,003</b>	<b>0,054</b>	<b>9</b>	<b>25,2</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,325	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	156	14,742	12,441	26,091	274,95	0,039	0,088	0,4	32,858	1,531
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>21,996</b>	<b>16,737</b>	<b>93,332</b>	<b>608,822</b>	<b>0,213</b>	<b>0,263</b>	<b>18,405</b>	<b>144,953</b>	<b>5,399</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	168	4,872	4,2	7,056	85,12	0,034	0,022	0,504	208,32	0,168
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>9,312</b>	<b>6,1</b>	<b>49,496</b>	<b>271,51</b>	<b>0,114</b>	<b>0,072</b>	<b>0,564</b>	<b>224,24</b>	<b>1,348</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>10,732</b>	<b>4,454</b>	<b>50,486</b>	<b>283,36</b>	<b>0,268</b>	<b>0,659</b>	<b>16,89</b>	<b>39,613</b>	<b>4,828</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 576</b>	<b>57,208</b>	<b>39,268</b>	<b>235,226</b>	<b>1 447,712</b>	<b>0,713</b>	<b>1,4</b>	<b>49,554</b>	<b>525,452</b>	<b>15,511</b>