

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
Завтрак											
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
	Итого:	360	14,358	11,887	33,812	299,19	0,115	0,352	4,695	91,447	3,306
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	Итого:	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
Обед											
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
	Итого:	544	21,996	16,737	93,332	608,822	0,213	0,263	18,405	144,953	5,399
Полдник											
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
	Итого:	228	9,312	6,1	49,496	271,51	0,114	0,072	0,564	224,24	1,348
Ужин											
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
	Итого:	354	10,732	4,454	50,486	283,36	0,268	0,659	16,89	39,613	4,828
	Итого за день:	1 576	57,208	39,268	235,226	1 447,712	0,713	1,4	49,554	525,452	15,511