

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

**Ежедневное меню на
 18 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшеничная | 150 | 8,6 | 5 | 39,2 | 216,81 | 0,18 | 0,16 | 0,69 | 149,49 | 1,25 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 180 | 2,28 | 1,44 | 12,854 | 62,5536 | 0,06 | 0,228 | 1,044 | 214,632 | 0,528 |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 62,001 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 360 | 13,16 | 6,71 | 66,064 | 341,365 | 0,288 | 0,406 | 1,734 | 371,022 | 2,348 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 24,4215 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| | Итого: | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 24,422 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 5,778 | 0,015 | 0,015 | 7,5 | 4,2 | 0,27 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 48,51 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| 300,2 | Клещки | 15 | 0,59 | 0,49 | 2,87 | 16,38 | 0,011 | 0,009 | | 2 | 0,12 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,54 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,54 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с мясом | 160 | 15,787 | 5,707 | 8,992 | 135,3987 | 0,139 | 1,632 | 59,584 | 68,64 | 2,443 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 150 | 0,1 | | 15,706 | 53,424 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 65,3409 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 553 | 20,713 | 9,669 | 48,99 | 325,911 | 0,256 | 1,727 | 85,204 | 149,77 | 5,469 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 63 | 0,056 | 0,243 | 0,98 | 168 | 0,14 |
| 301 | Булочка российская | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 209,79 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 210 | 9,02 | 6,88 | 51,33 | 272,79 | 0,136 | 0,323 | 1,03 | 187,65 | 0,827 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,77 | 10,74 | 8,61 | 124,416 | 0,06 | 0,03 | 4,8 | 22,56 | 0,81 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 11,367 | 2,2 | 138,6 | 0,055 | 0,312 | 0,165 | 75,167 | 1,76 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 107,226 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 63,72 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 410 | 16,01 | 22,987 | 54,494 | 433,962 | 0,195 | 0,382 | 54,465 | 116,887 | 4,84 |
| | Итого за день: | 1 608 | 59,578 | 46,395 | 226,953 | 1 398,449 | 0,905 | 2,839 | 187,433 | 850,829 | 13,709 |