

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		B1	B2	C	Ca	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