

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 19 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	158,921	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	24,868		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/30,857	2,511	7,739	14,986	121,14	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	155,454	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	351	23,553	23,697	57,491	460,383	0,173	0,565	2,697	376,422	2,062
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	31,865	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	275	0,825	0,825	7,95	31,865	0,007	0,007	11,25	33,75	1,351
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	83,248	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	126,782	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	100,32	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,12	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	99,94	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	27,903	17,44	93,927	546,364	0,4	0,349	19,301	183,811	8,541
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,149	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	68,613	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	132,29	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	94,359	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	7,49	4,1	67,577	292,791	0,278	0,186	19,19	105,447	3,94
	Итого за день:	1 813	67,397	51,994	268,316	1 400,015	0,964	1,31	53,433	864,209	16,666