

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

**Ежедневное меню на
 23 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	94,743	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
268	Бутерброды с маслом	7/32,656	2,45	7,55	14,62	118,32	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,74947	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,787	12,74	40,176	266,813	0,163	0,383	1,608	321,304	1,469
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,45844	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	26,458	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,328	0,041	1,025	5,02947	0,01	0,021	4,1	9,43	0,246
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,0911	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8986			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	101,79	0,04			16,68	0,62
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		44,718	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,61			0,2	3,6	0,04
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	93,2466	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	52,5915	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,6221	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	27,023	13,911	60,07	411,641	0,244	0,261	23,918	118,169	4,861
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	65,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	301,9248	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	367,175	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,7164		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	130,7871	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	178	0,712	0,475	35,605	122,99973	0,012	0,012	58,74	6,123	0,843
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,5428	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	397	7,634	4,559	75,859	320,046	0,238	0,184	77,93	69,917	4,011
	Итого за день:	1 738	55,461	56,954	219,122	1 392,134	0,802	1,191	108,388	827,054	12,923