

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,787</b>	<b>12,74</b>	<b>40,176</b>	<b>266,813</b>	<b>0,163</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>321,304</b>	<b>1,469</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,458</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>27,023</b>	<b>13,911</b>	<b>60,07</b>	<b>411,641</b>	<b>0,244</b>	<b>0,261</b>	<b>23,918</b>	<b>118,169</b>	<b>4,861</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>367,175</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>7,634</b>	<b>4,559</b>	<b>75,859</b>	<b>320,046</b>	<b>0,238</b>	<b>0,184</b>	<b>77,93</b>	<b>69,917</b>	<b>4,011</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 738</b>	<b>55,461</b>	<b>56,954</b>	<b>219,122</b>	<b>1 392,134</b>	<b>0,802</b>	<b>1,191</b>	<b>108,388</b>	<b>827,054</b>	<b>12,923</b>