

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	129,964	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	71,49		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,67/15	2,054	3,215	23,629	93,528	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	127,189	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	365	22,815	17,974	88,034	422,171	0,163	0,545	3,079	364,41	2,139
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	46,8	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		9,72	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	64,886	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	82,08	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	42,582	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	522	19,077	12,427	56,98	297,93	0,229	0,22	63,037	158,952	4,604
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	63,485	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	211,01	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	274,495	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
58	Икра кабачковая+	35	0,788	2,713	4,288	28,098	0,018	0,018	6,239	15,453	0,429
176,1	Макароньы, запеченные с сыром	170	9,52	6,415	41,548	206,142	0,085	0,057	0,091	133,484	1,077
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	97,218	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	13,627	10,06	93,52	382,434	0,184	0,115	62,429	168,784	3,87
	Итого за день:	1 567	65,009	52,99	304,151	1 400,078	0,694	1,113	253,18	897,537	13,758