

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 26 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	134,694	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	7/32,642	2,45	7,55	14,62	111,678	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	52,578	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,603</b>	<b>12,81</b>	<b>52,56</b>	<b>298,95</b>	<b>0,167</b>	<b>0,395</b>	<b>1,706</b>	<b>360,808</b>	<b>1,439</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	74	0,814	0,814	7,844	30,011	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>0,814</b>	<b>0,814</b>	<b>7,844</b>	<b>30,011</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,1</b>	<b>24,42</b>	<b>1,332</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,738	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	60,858	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,588	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,695			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	104,16	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,164		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,862			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,497	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>16,84</b>	<b>12,01</b>	<b>51,356</b>	<b>317,57</b>	<b>0,205</b>	<b>0,645</b>	<b>92,98</b>	<b>104,61</b>	<b>3,987</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,066	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	53	4,452	7,036	44,361	217,458	0,045	0,032		17,278	1,251
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,872</b>	<b>11,569</b>	<b>52,408</b>	<b>291,524</b>	<b>0,09</b>	<b>0,213</b>	<b>0,884</b>	<b>191,109</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
146,1	Пудинг из творога	126	16,456	17,249	30,706	283,376	0,069	0,28	0,209	153,443	1,21
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	79,128		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>20,032</b>	<b>19,713</b>	<b>73,642</b>	<b>461,994</b>	<b>0,137</b>	<b>0,395</b>	<b>32,039</b>	<b>205,698</b>	<b>4,498</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 605</b>	<b>57,161</b>	<b>56,916</b>	<b>237,81</b>	<b>1 400,048</b>	<b>0,606</b>	<b>1,655</b>	<b>138,709</b>	<b>886,645</b>	<b>12,585</b>