

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 27 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,191	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
266	Бутерброды с джемом	27,037/18	2,054	3,215	23,629	112,5	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	151,136	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	375	12,602	14,757	60,251	358,827	0,203	0,463	3,413	351,587	1,871
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	78	1,17	0,078	16,38	58,561	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	278	1,17	0,078	16,38	58,561	0,031	0,078	7,8	15,24	0,937
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	39	0,429	0,078	1,482	7,178	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	51,353	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,831			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	94,428	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	47,489	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,952	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,914	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	582	18,132	9,495	75,91	391,177	0,296	0,278	98,187	144,197	5,222
Полдник											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	111,68	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20,027	5,88	8,92	10,89	128,845	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	191	10,108	14,054	27,5	240,525	0,05	0,02	1,452	317,64	0,257
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,294	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	171,63	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	92,215	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,858	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	419	12,092	8,994	72,951	350,998	0,201	0,195	9,845	117,46	3,774
	Итого за день:	1 845	54,104	47,378	252,992	1 400,088	0,781	1,034	120,697	946,124	12,061