

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
Завтрак											
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
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	298,95	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	74	0,814	0,814	7,844	30,011	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
	Итого:	74	0,814	0,814	7,844	30,011	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
Обед											
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
	Итого:	553	16,84	12,01	51,356	317,57	0,205	0,645	92,98	104,61	3,987
Полдник											
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
	Итого:	223	8,872	11,569	52,408	291,524	0,09	0,213	0,884	191,109	1,33
Ужин											
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
	Итого:	385	20,032	19,713	73,642	461,994	0,137	0,395	32,039	205,698	4,498
	Итого за день:	1 605	57,161	56,916	237,81	1 400,048	0,606	1,655	138,709	886,645	12,585