

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 декабря 2023 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											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
	чай с медом	179									
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	349	12,72	10,683	17,53	217,45	0,118	0,321	10,15	80,833	2,53
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,093	9,3	7,44	1,116
	Итого:	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,093	9,3	7,44	1,116
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	140	4,657	3,108	10,743	88,293	0,093	0,037	1,008	36,437	1,297
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		17,99	0,004	0,011		2,1	0,105
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	20,341	17,826	51,671	445,063	0,263	0,217	212,028	150,547	9,34
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
147,1	Блины	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	Итого:	201	7,796	5,858	27,509	181,59	0,097	0,045	0,453	196,39	0,818
Ужин											
182,3	Соус сладкий	36	2,592	3,06	19,98	118,08	0,063	0,137	0,36	110,52	0,072
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	396	19,826	8,104	81,054	471,864	0,34	0,353	14,662	224,258	3,784
	Итого за день:	1 595	62,078	42,565	197,293	1 397,156	0,855	1,03	246,593	659,469	17,588