

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 февраля 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	186,215	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,079	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,237	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	36,285	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	358	14,332	7,332	63,221	310,816	0,132	0,199	2,875	161,11	2,51
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,451	0,082	1,558	7,195	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,615	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,46			0,2	3,6	0,04
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	224,782	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	97,695	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	56,629	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	20,147	20,932	67,023	435,918	0,308	0,11	95,623	107,378	6,613
Полдник											
284,1	Снежок	163	4,564	5,542	17,93	114,948	0,049	0,022	1,467	197,23	0,163
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/30,285	8,82	13,38	16,335	184,279	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	223	13,384	18,922	34,265	299,226	0,056	0,022	1,607	399,625	0,322
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,978	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	163,647	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	79,133	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,12	9,01	70,648	327,815	0,199	0,195	9,445	114,328	3,746
	Итого за день:	1 761	60,013	56,226	242,507	1 400,023	0,717	0,54	233,3	801,191	14,842