

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
7 февраля 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	14,472	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	126	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,001	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	63,36	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	320	15,12	12,283	31,01	265,833	0,148	0,381	4,51	139,483	3,34
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,65	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	25,65	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,864	0,03	0,04	80	3,2	0,02
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	60,417	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,9062	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	253,8	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	117,936	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,747	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,735	14,858	95,778	544,75	0,231	0,298	96,45	144,56	5,355
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	81	0,072	0,312	1,26	216	0,18
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	149,85	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	230	8,763	6,914	39,864	230,85	0,129	0,369	1,296	230,036	0,671
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,924	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	193,725	0,225		10,125	40,68	1,252
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	64,1088			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	19,98	13,2	41,517	325,478	0,305	0,04	15,497	67,456	3,256
	Итого за день:	1 584	67,198	47,406	213,794	1 392,561	0,858	1,11	146,253	607,785	12,697