

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 8 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	163,221	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	49,094	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	49,536	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	261,851	0,248	0,426	1,744	360,982	3,088
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	21,897	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	21,897	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	32	0,416	0,032	1,568	6,313	0,024	0,032	64	2,56	0,016
80,1	Рассольник ленинградский	130	1,092	2,661	8,623	45,209	0,052	0,035	3,917	13,754	0,503
239,1	Мясо для супа (куры)	21	16,758	16,023	0,2	152,41	0,095		2,373	24,875	1,47
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	4,882			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	77,17	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	79,056	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	37,041			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	52,273	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	38,289	27,978	57,665	455,216	0,422	0,337	98,316	140,201	6,142
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	68,4	0,076	0,329	1,33	228	0,19
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	211,01	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	220	10,55	12,715	57,82	279,41	0,127	0,365	1,33	247,56	1,606
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	228,564	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	36		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	67,824		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	49,277	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	20,843	19,101	67,389	381,665	0,138	0,395	32,063	204,949	4,198
	Итого за день:	1 601	83,241	65,625	254,963	1 400,038	0,95	1,546	137,203	967,942	16,759