

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 9 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	92,079	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	63,393	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	54,274	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	82,093	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	384	16,364	13,481	41,332	291,839	0,2	0,184	2,63	311,21	1,221
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	39,337	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	57,876	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,695			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	84,185	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	46,385	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
140,2	Напиток из груш	153	0,102	0,102	11,034	34,598	0,01		31,538	3,427	0,479
	Итого:	557	18,441	11,162	56,224	327,093	0,295	0,269	62,948	159,39	5,185
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	108,36	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	129,108	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	210	12,7	7,2	43,8	237,468	0,135	0,12	1,46	220,58	1,1
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	133,121	0,176	0,095		14,333	3,366
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	161,49	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	3,528		0,03	0,3	14,84	2,46
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
0,4	мармелад	40	3,36	5,31	33,48	164,119	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	414	20,413	21,98	90,603	519,747	0,338	0,238	5,625	75,236	9,808
	Итого за день:	1 640	68,518	53,973	237,584	1 400,088	1,013	0,833	101,163	792,667	17,389