

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 12 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	188,742	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266,1	Бутерброды с повидлом	30/15,999	1,811	2,858	20,044	94,16765	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	48,0736	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,411</b>	<b>8,158</b>	<b>68,856</b>	<b>330,983</b>	<b>0,166</b>	<b>0,382</b>	<b>1,643</b>	<b>334,847</b>	<b>2,333</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,52205	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>22,522</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	30	0,345	2,528	2,123	27,11029	0,02		3,128	5,333	0,207
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	56,025	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	60,5485	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	121,7029	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	85,70165	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,25883	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>22,469</b>	<b>11,26</b>	<b>77,483</b>	<b>412,342</b>	<b>0,219</b>	<b>0,179</b>	<b>61,178</b>	<b>83,564</b>	<b>4,744</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	128,484	0,054	0,024	1,62	217,8	0,18
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	183,44162	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>11,049</b>	<b>12,643</b>	<b>54,369</b>	<b>311,926</b>	<b>0,128</b>	<b>0,098</b>	<b>5,679</b>	<b>336,954</b>	<b>0,916</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,6188	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	202,4785	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	51,0948	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,713</b>	<b>14,891</b>	<b>39,63</b>	<b>315,956</b>	<b>0,347</b>	<b>0,16</b>	<b>211,379</b>	<b>80,464</b>	<b>7,767</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>69,316</b>	<b>47,101</b>	<b>246,412</b>	<b>1 393,729</b>	<b>0,89</b>	<b>0,82</b>	<b>324,878</b>	<b>861,329</b>	<b>15,985</b>