

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

**Ежедневное меню на
 13 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	201,297	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом	7/31,304/3,45	2,511	7,739	14,986	122,977	0,051	0,031		9,533	0,636
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	2,649		0,03	0,3	14,84	2,46
0,4	мармелад	27	2,268	3,584	22,599	117,375	0,023	0,016		8,802	0,637
	Итого:	368	14,079	15,623	75,785	444,298	0,194	0,247	1,02	188,975	4,623
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,02	0,01	0,02	4	9,2	0,24
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	54,735	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	99,947	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,36	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	137	0,091		14,345	48,252			2,566	2,722	0,155
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	45,703	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	10,48	10,016	53,226	304,992	0,135	0,129	23,616	99,683	3,587
Полдник											
284,1	Снежок	161	4,508	5,474	17,71	123,229	0,048	0,021	1,449	194,81	0,161
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,242	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	69,527	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	341	9,128	10,104	42,81	261,998	0,096	0,184	2,229	350,44	0,366
Ужин											
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	118,37	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,6		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	146,838		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,912	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	14,779	7,02	70,16	361,72	0,152	0,432	0,828	263,333	3,168
	Итого за день:	1 752	48,766	42,785	249,106	1 400,074	0,592	1,014	31,443	916,681	13,468