

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	189,906	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	131,397	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	52,204	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	16,573	11,959	74,628	373,507	0,294	0,449	2,9	362,801	2,572
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,437	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	21,437	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,342	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	74,734	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		40,606	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	73,209	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	66,028	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	89,719	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	57,355	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	538	19,679	16,852	75,409	405,941	0,324	0,321	29,307	275,191	6,08
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	101,91	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	99,619	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	77,736	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	240	10,46	10,15	58,55	279,265	0,178	0,164	1,65	284,58	1,01
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	109,21	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	121,66	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	34,958	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	54,068	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	15,487	22,646	34,969	319,895	0,185	0,373	7,14	117,41	4,758
	Итого за день:	1 761	62,874	61,757	249,63	1 400,044	1,011	1,309	85,997	1 072,231	14,646