

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>16,573</b>	<b>11,959</b>	<b>74,628</b>	<b>373,507</b>	<b>0,294</b>	<b>0,449</b>	<b>2,9</b>	<b>362,801</b>	<b>2,572</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>21,437</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>19,679</b>	<b>16,852</b>	<b>75,409</b>	<b>405,941</b>	<b>0,324</b>	<b>0,321</b>	<b>29,307</b>	<b>275,191</b>	<b>6,08</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10,46</b>	<b>10,15</b>	<b>58,55</b>	<b>279,265</b>	<b>0,178</b>	<b>0,164</b>	<b>1,65</b>	<b>284,58</b>	<b>1,01</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>15,487</b>	<b>22,646</b>	<b>34,969</b>	<b>319,895</b>	<b>0,185</b>	<b>0,373</b>	<b>7,14</b>	<b>117,41</b>	<b>4,758</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 761</b>	<b>62,874</b>	<b>61,757</b>	<b>249,63</b>	<b>1 400,044</b>	<b>1,011</b>	<b>1,309</b>	<b>85,997</b>	<b>1 072,231</b>	<b>14,646</b>