

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	131,14	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	76,23799	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	146,62116	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	370	15,248	12,552	63,752	353,999	0,256	0,482	3,06	383,796	2,466
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,655	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	23,655	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	34,8517	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	53,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,205	0,02	0,01		5,55	0,12
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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	83,5395	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,3	Шницели	50	8,083	4,917	4,917	78,85	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	130	0,52	0,347	22,544	74,24931	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,31897	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	18,203	13,391	71,706	394,961	0,301	0,277	75,314	133,54	5,076
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,18359	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	49	4,116	6,505	41,013	198,65303	0,042	0,029		15,974	1,156
	Итого:	219	8,536	11,038	49,06	271,836	0,087	0,211	0,884	189,805	1,236
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,4076		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	209,67875	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	80,09832	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,8052	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	11,932	6,164	76,112	352,99	0,179	0,101	9,68	167,701	3,498
	Итого за день:	1 604	54,519	43,295	266,255	1 397,442	0,868	1,093	117,438	901,092	12,351