

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>15,248</b>	<b>12,552</b>	<b>63,752</b>	<b>353,999</b>	<b>0,256</b>	<b>0,482</b>	<b>3,06</b>	<b>383,796</b>	<b>2,466</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,655	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>23,655</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>18,203</b>	<b>13,391</b>	<b>71,706</b>	<b>394,961</b>	<b>0,301</b>	<b>0,277</b>	<b>75,314</b>	<b>133,54</b>	<b>5,076</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>8,536</b>	<b>11,038</b>	<b>49,06</b>	<b>271,836</b>	<b>0,087</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>189,805</b>	<b>1,236</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>11,932</b>	<b>6,164</b>	<b>76,112</b>	<b>352,99</b>	<b>0,179</b>	<b>0,101</b>	<b>9,68</b>	<b>167,701</b>	<b>3,498</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 604</b>	<b>54,519</b>	<b>43,295</b>	<b>266,255</b>	<b>1 397,442</b>	<b>0,868</b>	<b>1,093</b>	<b>117,438</b>	<b>901,092</b>	<b>12,351</b>