

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,597	4,171	15,072	102,2208	0,064	0,16	0,725	129,301	0,405
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	36,592/10,638	5,219	6,867	15,288	126,588	0,053	0,063	0,074	103,005	0,074
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	61,952	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	352	11,416	12,638	42,76	290,761	0,127	0,283	1,159	288,556	1,369
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	70,7696	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	300	0,45		20,69	70,77	0,03	0,01	3	33,74	0,601
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,8368	0,01	0,01	2	9,2	0,24
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	59,4	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	64,196	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	129,0344	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	97,85336	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	65,44736	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,55	8,811	78,383	420,824	0,211	0,19	63,35	88,125	4,863
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	67,32616	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	194,49232	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	211	10,388	10,298	40,911	261,818	0,104	0,094	4,512	306,394	0,887
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	227,304	0,27		12,15	48,816	1,502
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,667		17,613	60,192	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	66,4576	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	412	23,763	15,728	42,177	353,954	0,358	0,165	232,043	76,149	8,22
	Итого за день:	1 824	68,566	47,474	224,921	1 408,126	0,83	0,742	304,064	792,965	15,94