

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

**Ежедневное меню на
 28 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	183,084	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	126,79688	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	52,3564	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	16,649	11,968	75,095	362,237	0,296	0,45	2,9	363,031	2,591
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	77	0,616	0,154	5,775	22,2376	0,046	0,023	29,26	26,95	0,077
	Итого:	77	0,616	0,154	5,775	22,238	0,046	0,023	29,26	26,95	0,077
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,5056	0,02	0,02	10	5,6	0,36
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	71,896	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	19	15,162	14,497	0,181	145,5552	0,086		2,147	22,506	1,33
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,456		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,456		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	70,4292	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	41,9672	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	86,31168	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	55,17676	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	36,091	22,969	70,409	478,753	0,422	0,316	32,474	201,606	7,24
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	59,128	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	95,836	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	59,8272	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	234	9,728	8,54	45,82	214,791	0,162	0,281	1,02	238,04	0,918
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	105,0624	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	117,04	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	45,1136			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,808	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	321,024	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 618	78,594	66,218	237,295	1 399,044	1,111	1,441	73,429	944,333	15,126