

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 10 января 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>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,3616	0,02	0,02	10	5,6	0,36
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	132,44	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,2454	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	95,25446	0,068		2,21	204,385	0,204
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>17,641</b>	<b>15,23</b>	<b>33,59</b>	<b>294,301</b>	<b>0,191</b>	<b>0,35</b>	<b>12,375</b>	<b>292,052</b>	<b>2,894</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>56,309</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,6378	0,008	0,015	3	6,9	0,18
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	46,354	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	15,652	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины	160	10,4	11,52	30,667	230,55654	0,089		5,44	23,911	2,204
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,6944	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,43686	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>16,236</b>	<b>15,452</b>	<b>87,969</b>	<b>472,363</b>	<b>0,209</b>	<b>0,155</b>	<b>25,62</b>	<b>148,181</b>	<b>6,14</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	78,432	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	160,2954	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,66</b>	<b>6,4</b>	<b>50</b>	<b>238,727</b>	<b>0,116</b>	<b>0,074</b>	<b>0,6</b>	<b>239,12</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,918	11,635	9,328	128,7936	0,065	0,033	5,2	24,44	0,878
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	70,778	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	71,982	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,966</b>	<b>13,815</b>	<b>49,596</b>	<b>332,442</b>	<b>0,19</b>	<b>0,133</b>	<b>10,738</b>	<b>79,454</b>	<b>3,039</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 618</b>	<b>60,628</b>	<b>50,972</b>	<b>236,904</b>	<b>1 394,142</b>	<b>0,736</b>	<b>0,786</b>	<b>56,833</b>	<b>764,807</b>	<b>14,333</b>