

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	17,641	15,23	33,59	294,301	0,191	0,35	12,375	292,052	2,894
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	56,309	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
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
	Итого:	553	16,236	15,452	87,969	472,363	0,209	0,155	25,62	148,181	6,14
Полдник											
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
	Итого:	240	9,66	6,4	50	238,727	0,116	0,074	0,6	239,12	1,36
Ужин											
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
	Итого:	400	15,966	13,815	49,596	332,442	0,19	0,133	10,738	79,454	3,039
	Итого за день:	1 618	60,628	50,972	236,904	1 394,142	0,736	0,786	56,833	764,807	14,333