

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 11 января 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,086	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом	29,743/18	2,054	3,215	23,629	104,06433	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	54,90816	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,334</b>	<b>8,555</b>	<b>62,283</b>	<b>288,059</b>	<b>0,161</b>	<b>0,403</b>	<b>2,157</b>	<b>372,023</b>	<b>1,413</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,43665	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>21,437</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	37	0,37	2,868	0,925	24,04207	0,009	0,019	5,245	12,256	0,231
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,2355	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,3562			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	158,0632	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,6472		0,008	0,008	4,416	0,032
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	46,72139	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	54,55661	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>14,911</b>	<b>20,022</b>	<b>53,003</b>	<b>354,57</b>	<b>0,224</b>	<b>0,116</b>	<b>83,7</b>	<b>139,994</b>	<b>5,199</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,65667	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,5253	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>301,182</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	145	17,883	17,231	25,327	259,74173	0,072	0,29	0,242	158,147	0,942
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	74,418		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>21,547</b>	<b>19,711</b>	<b>68,719</b>	<b>429,592</b>	<b>0,142</b>	<b>0,406</b>	<b>32,072</b>	<b>210,869</b>	<b>4,282</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 594</b>	<b>56,927</b>	<b>60,937</b>	<b>248,347</b>	<b>1 394,84</b>	<b>0,654</b>	<b>1,144</b>	<b>163,812</b>	<b>941,776</b>	<b>12,614</b>