

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

**Ежедневное меню на  
 17 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>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	178,266	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	123,46012	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	50,9786	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,649</b>	<b>11,968</b>	<b>75,095</b>	<b>352,705</b>	<b>0,296</b>	<b>0,45</b>	<b>2,9</b>	<b>363,031</b>	<b>2,591</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,6874	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>23,687</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,2264	0,01	0,01	2	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	140	4,657	3,108	10,743	65,33682	0,093	0,037	1,008	36,437	1,297
239,1	Мясо для супа (куры)	19	15,162	14,497	0,181	141,7248	0,086		2,147	22,506	1,33
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	68,5758	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	60,902	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	76,4087	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	52,4142	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>36,519</b>	<b>22,912</b>	<b>71,637</b>	<b>469,477</b>	<b>0,403</b>	<b>0,249</b>	<b>66,011</b>	<b>180,385</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	55,13	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	93,314	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	70,3888	0,051	0,11	0,29	89,03	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>10,509</b>	<b>8,69</b>	<b>47,455</b>	<b>218,833</b>	<b>0,191</b>	<b>0,398</b>	<b>1,333</b>	<b>278,81</b>	<b>1,007</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	102,2976	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	113,96	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	59,5108	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,86</b>	<b>22,587</b>	<b>45,18</b>	<b>328,16</b>	<b>0,215</b>	<b>0,382</b>	<b>7,965</b>	<b>138,717</b>	<b>4,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 759</b>	<b>79,567</b>	<b>66,186</b>	<b>246,716</b>	<b>1 392,862</b>	<b>1,127</b>	<b>1,494</b>	<b>201,959</b>	<b>979,692</b>	<b>16,478</b>