

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	16,649	11,968	75,095	352,705	0,296	0,45	2,9	363,031	2,591
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	23,687	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	536	36,519	22,912	71,637	469,477	0,403	0,249	66,011	180,385	6,5
Полдник											
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
	Итого:	238	10,509	8,69	47,455	218,833	0,191	0,398	1,333	278,81	1,007
Ужин											
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
	Итого:	410	15,86	22,587	45,18	328,16	0,215	0,382	7,965	138,717	4,73
	Итого за день:	1 759	79,567	66,186	246,716	1 392,862	1,127	1,494	201,959	979,692	16,478