

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,744	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,136	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	123,6564	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	340	11,98	17,91	47,38	331,64	0,2	0,42	2,63	315,83	1,79
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,8884	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,888	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	38	0,38	2,945	0,95	26,2542	0,01	0,019	5,387	12,588	0,238
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	50,15892	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,52			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6952			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	92,60328	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	69,132	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	67,5528	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,4972	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	19,765	10,557	69,229	374,422	0,31	0,273	33,096	191,356	4,979
Полдник											
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	65,96772	0,031	0,021	0,465	192,2	0,155
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,913/20,09	5,88	8,92	10,89	125,8488	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	195	10,375	12,795	17,4	191,817	0,036	0,021	0,558	327,13	0,261
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	145,22256	0,192	0,103		15,636	3,672
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	161,49	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	106,74972	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	17,782	17,069	92,522	472,934	0,333	0,204	58,125	54,63	7,519
	Итого за день:	1 548	59,932	58,361	233,881	1 397,701	0,901	0,932	218,16	900,946	16,2