

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266,1	Бутерброды с повидлом	35,676/15	2,309	3,644	25,556	144,655	0,046	0,028	0,093	10,107	0,807
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	351	8,689	8,954	49,078	308,775	0,176	0,388	1,643	309,567	2,087
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	76	0,304	0,022	7,22	30,817	0,015	0,022	3,8	14,44	1,748
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	226	0,304	0,022	7,22	30,817	0,015	0,022	3,8	21,19	1,749
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	43	0,559	0,043	2,107	11,782	0,032	0,043	86	3,44	0,022
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	146,63	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	22,683	8,775	77,467	475,917	0,231	0,222	144,05	81,671	4,559
Полдник											
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	78,533	0,031	0,021	0,465	192,2	0,155
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	215	10,504	10,398	41,079	299,548	0,105	0,094	4,524	311,354	0,891
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,46	13,2	38,522	351,97	0,317	0,16	210,029	75,04	7,6
	Итого за день:	1 733	62,639	41,349	213,366	1 427,027	0,844	0,886	364,045	798,822	16,886