

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

**Ежедневное меню на  
 30 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	197,843	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	65,336	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	10/30,481/3,45	2,45	7,55	14,62	118,325	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,857</b>	<b>13,357</b>	<b>65,947</b>	<b>381,504</b>	<b>0,181</b>	<b>0,264</b>	<b>1,104</b>	<b>225,1</b>	<b>2,459</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	73	0,584	0,146	5,475	24,134	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	<b>Итого:</b>	<b>73</b>	<b>0,584</b>	<b>0,146</b>	<b>5,475</b>	<b>24,134</b>	<b>0,044</b>	<b>0,021</b>	<b>27,74</b>	<b>25,55</b>	<b>0,073</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,263	24,456	0,015	0,015	1,538	9,195	0,368
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	53,505	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		15,651	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	97,701	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	51,453	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	47,757	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>10,168</b>	<b>10,957</b>	<b>57,258</b>	<b>318,346</b>	<b>0,151</b>	<b>0,121</b>	<b>45,385</b>	<b>99,669</b>	<b>3,999</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,711	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	67,964	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>144,675</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	122	19,435	20,24	9,882	256,938	0,061	0,317	0,281	181,17	0,805
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	71,34	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	143,538		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,543	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>24,853</b>	<b>22,829</b>	<b>75,653</b>	<b>531,36</b>	<b>0,173</b>	<b>0,468</b>	<b>0,931</b>	<b>296,107</b>	<b>2,963</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 540</b>	<b>53,602</b>	<b>52,452</b>	<b>230,379</b>	<b>1 400,018</b>	<b>0,601</b>	<b>1,059</b>	<b>76,043</b>	<b>822,506</b>	<b>9,709</b>