

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	12,857	13,357	65,947	381,504	0,181	0,264	1,104	225,1	2,459
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	73	0,584	0,146	5,475	24,134	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Итого:	73	0,584	0,146	5,475	24,134	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
Обед											
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
	Итого:	541	10,168	10,957	57,258	318,346	0,151	0,121	45,385	99,669	3,999
Полдник											
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
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	144,675	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
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
	Итого:	376	24,853	22,829	75,653	531,36	0,173	0,468	0,931	296,107	2,963
	Итого за день:	1 540	53,602	52,452	230,379	1 400,018	0,601	1,059	76,043	822,506	9,709