

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 6 марта 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	21,344	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	128,8	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,3788	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	179									
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>13,16</b>	<b>10,763</b>	<b>20,49</b>	<b>213,523</b>	<b>0,108</b>	<b>0,321</b>	<b>2,07</b>	<b>77,233</b>	<b>2,33</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>26,22</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	34	0,374	0,068	1,292	6,69392	0,017	0,017	8,5	4,76	0,306
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	61,7596	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	38,74856	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	162	15,309	12,92	27,095	262,683	0,041	0,091	0,415	34,121	1,59
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	120,5568	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,1636	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,778</b>	<b>15,046</b>	<b>95,445</b>	<b>556,709</b>	<b>0,219</b>	<b>0,276</b>	<b>24,955</b>	<b>146,541</b>	<b>5,661</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	69,45356	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	153,18	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>7,864</b>	<b>6,139</b>	<b>38,922</b>	<b>222,634</b>	<b>0,087</b>	<b>0,077</b>	<b>0,483</b>	<b>198,796</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	158,976	0,075	0,038	6	28,2	1,013
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	75,716	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	77,004	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,9648	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>16,173</b>	<b>15,589</b>	<b>50,575</b>	<b>374,661</b>	<b>0,197</b>	<b>0,137</b>	<b>11,538</b>	<b>82,747</b>	<b>3,122</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 597</b>	<b>60,574</b>	<b>47,687</b>	<b>211,056</b>	<b>1 393,747</b>	<b>0,656</b>	<b>0,833</b>	<b>67,546</b>	<b>531,568</b>	<b>11,827</b>