

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
Завтрак											
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									
	Итого:	349	13,16	10,763	20,49	213,523	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
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
	Итого:	555	22,778	15,046	95,445	556,709	0,219	0,276	24,955	146,541	5,661
Полдник											
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
	Итого:	199	7,864	6,139	38,922	222,634	0,087	0,077	0,483	198,796	0,64
Ужин											
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
	Итого:	419	16,173	15,589	50,575	374,661	0,197	0,137	11,538	82,747	3,122
	Итого за день:	1 597	60,574	47,687	211,056	1 393,747	0,656	0,833	67,546	531,568	11,827