

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	180,675	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	125,1285	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	53,3895	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,725	11,977	75,562	359,193	0,298	0,451	2,9	363,261	2,61
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	79	1,185	0,079	16,59	51,72525	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
	Итого:	79	1,185	0,079	16,59	51,725	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,23	0,01	0,02	4	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	70,95	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		38,55	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	76,45275	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	61,725	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	8,4		0,004		2,8	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	85,176	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	51,79425	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	27,669	12,75	77,304	398,178	0,342	0,346	25,377	204,56	6,035
Полдник											
284,1	Снежок	172	4,816	5,848	18,92	110,94	0,052	0,023	1,548	208,12	0,172
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	94,575	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	61,5	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	257	10,716	10,473	58,195	267,015	0,176	0,148	1,798	295,85	1,022
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	103,68	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	115,5	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	44,52			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,1	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	316,8	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 673	71,805	57,866	267,846	1 392,912	1,031	1,395	45,75	984,697	14,915