

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 21 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,238	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	107,318	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	58,593	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	350	10,157	13,157	53,647	295,149	0,121	0,244	1,104	218,1	1,889
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,708	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	21,708	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,848	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	160,064	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,744		0,008	0,008	4,416	0,032
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,313	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,081	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	17,713	18,959	54,282	364,954	0,243	0,134	88,455	137,038	5,555
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,456	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	304,995	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	133	16,403	15,805	23,231	241,262	0,066	0,266	0,222	145,059	0,864
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	75,36		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	393	20,067	18,285	66,623	413,262	0,136	0,382	32,052	197,781	4,204
	Итого за день:	1 572	58,072	63,048	238,893	1 400,067	0,627	0,979	167,495	771,809	13,37