

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 6 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	344	10,524	15,208	32,708	293,088	70,97	0,366	1,6	443,58	1,466
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,035		
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016
	Итого:	616	22,778	14,515	79,007	540,553	0,331	0,312	81,715	130,888	5,371
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	200	7,767	6,75	33,508	226	0,102	0,02	0,476	201,083	0,7
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
133	Кисель из плодов шиповника+	160	0,021		19,744	83,733		0,032	28,16	6,997	1,493
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
0,3	Яйцо отварное+	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
	Итого:	402	20,292	13,409	58,401	439,281	0,187	0,498	28,746	295,744	3,633
	Итого за день:	1 637	61,66	49,904	210,749	1 529,334	71,605	1,218	116,287	1 085,54 5	12,895
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818