

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 апреля 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	91,332	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/35,489	2,45	7,55	14,62	116,96	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,13166	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,957	12,94	38,856	261,424	0,183	0,403	1,608	320,684	1,929
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,51	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	24,51	0,045	0,022	28,5	33	0,076
Обед											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	40,2738	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	43,731	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8308			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	90	2,304	2,448	18,594	90,558	0,036			15,012	0,558
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,1748	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	69,1612	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,43686	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	22,225	14,055	66,831	405,198	0,259	0,702	32,627	153,395	5,349
Полдник											
281	Кефир	182	5,278	4,55	7,28	78,26	0,073	0,315	1,274	218,4	0,182
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	248,712	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	232	11,418	22,86	32,19	326,972	0,141	0,384	1,384	315,62	0,771
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	122,6016	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	66,607	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	127,69968		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	445	12,536	13,506	65,366	377,796	0,206	0,203	34,932	78,26	3,42
	Итого за день:	1 798	55,736	63,511	208,868	1 395,9	0,834	1,713	99,05	900,959	11,544