

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 |