

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 25 декабря 2023 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	135,88	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/10,638	4,97	6,54	14,56	117,82	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	64,57998	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,777</b>	<b>13,347</b>	<b>49,687</b>	<b>318,28</b>	<b>0,181</b>	<b>0,294</b>	<b>1,174</b>	<b>313,9</b>	<b>1,909</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,99344	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>0,54</b>		<b>24,828</b>	<b>82,993</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,6</b>	<b>39,138</b>	<b>0,721</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,4256	0,03	0,04	80	3,2	0,02
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	51,35318	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,29			0,1	1,8	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	96,578	0,033	0,017		3,242	0,733
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
123,1	Компот из свежих плодов	148	0,592	0,395	29,604	101,09386	0,01	0,01	48,84	5,091	0,701
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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>24,336</b>	<b>11,042</b>	<b>74,783</b>	<b>421,216</b>	<b>0,25</b>	<b>0,273</b>	<b>144,047</b>	<b>105,958</b>	<b>5,502</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	64,07	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>9,281</b>	<b>7,105</b>	<b>51,69</b>	<b>264,536</b>	<b>0,14</b>	<b>0,338</b>	<b>1,093</b>	<b>198,45</b>	<b>0,836</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	66,607	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	102,168	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	74,4416			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,9176	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>11,318</b>	<b>12,296</b>	<b>48,967</b>	<b>306,134</b>	<b>0,186</b>	<b>0,158</b>	<b>28,9</b>	<b>54,387</b>	<b>2,832</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 818</b>	<b>58,252</b>	<b>43,789</b>	<b>249,954</b>	<b>1 393,159</b>	<b>0,792</b>	<b>1,076</b>	<b>178,814</b>	<b>711,832</b>	<b>11,8</b>