

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	12,777	13,347	49,687	318,28	0,181	0,294	1,174	313,9	1,909
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	330	0,54		24,828	82,993	0,036	0,012	3,6	39,138	0,721
Обед											
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
	Итого:	533	24,336	11,042	74,783	421,216	0,25	0,273	144,047	105,958	5,502
Полдник											
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
	Итого:	219	9,281	7,105	51,69	264,536	0,14	0,338	1,093	198,45	0,836
Ужин											
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
	Итого:	386	11,318	12,296	48,967	306,134	0,186	0,158	28,9	54,387	2,832
	Итого за день:	1 818	58,252	43,789	249,954	1 393,159	0,792	1,076	178,814	711,832	11,8