

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

**Ежедневное меню на  
 5 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266,1	Бутерброды с повидлом	34,883/15	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8,77</b>	<b>8,963</b>	<b>49,291</b>	<b>309,8</b>	<b>0,179</b>	<b>0,4</b>	<b>1,699</b>	<b>321,293</b>	<b>2,1</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	36	0,009	0,009	1,26	9	0,315
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	140	0,971	2,735	4,751	47,46	0,028	0,457	10,341	24,267	0,448
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>23,846</b>	<b>19,09</b>	<b>72,945</b>	<b>552,71</b>	<b>0,207</b>	<b>0,655</b>	<b>71,141</b>	<b>136,985</b>	<b>5,075</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	173	5,017	4,325	7,266	87,653	0,035	0,023	0,519	214,52	0,173
	Плошка Новосмоковская	50	3,417	3,667	27,167	155	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,434</b>	<b>7,992</b>	<b>34,433</b>	<b>242,653</b>	<b>0,106</b>	<b>0,023</b>	<b>0,545</b>	<b>229,603</b>	<b>0,723</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>11,328</b>	<b>12,37</b>	<b>40,927</b>	<b>320,15</b>	<b>0,186</b>	<b>0,159</b>	<b>31,42</b>	<b>56,44</b>	<b>3,476</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>53,053</b>	<b>48,564</b>	<b>203,67</b>	<b>1 452,448</b>	<b>0,708</b>	<b>1,24</b>	<b>149,805</b>	<b>769,821</b>	<b>11,599</b>