

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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
Завтрак											
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	29,213/20	2,218	3,501	24,553	138,982	0,045	0,027	0,089	9,711	0,775
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	359	8,725	8,891	48,79	306,963	0,178	0,399	1,697	321,095	2,084
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	42	0,546	0,042	2,058	11,508	0,032	0,042	84	3,36	0,021
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	22,082	11,114	65,81	447,539	0,273	0,723	109,14	139,88	4,917
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	77	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	214	8,566	8,25	38,76	263	0,148	0,267	1,109	202,9	0,814
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,379	6,539	14,699	126,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	160	0,853		30,938	131,989		0,021	0,32	19,723	0,48
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	404	12,044	12,673	59,205	404,599	0,189	0,185	31,051	70,653	3,161
	Итого за день:	1 608	52,092	41,078	218,64	1 409,236	0,818	1,576	187,997	760,028	11,202