

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		В1	В2	С	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>8,725</b>	<b>8,891</b>	<b>48,79</b>	<b>306,963</b>	<b>0,178</b>	<b>0,399</b>	<b>1,697</b>	<b>321,095</b>	<b>2,084</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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>22,082</b>	<b>11,114</b>	<b>65,81</b>	<b>447,539</b>	<b>0,273</b>	<b>0,723</b>	<b>109,14</b>	<b>139,88</b>	<b>4,917</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>8,566</b>	<b>8,25</b>	<b>38,76</b>	<b>263</b>	<b>0,148</b>	<b>0,267</b>	<b>1,109</b>	<b>202,9</b>	<b>0,814</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>12,044</b>	<b>12,673</b>	<b>59,205</b>	<b>404,599</b>	<b>0,189</b>	<b>0,185</b>	<b>31,051</b>	<b>70,653</b>	<b>3,161</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 608</b>	<b>52,092</b>	<b>41,078</b>	<b>218,64</b>	<b>1 409,236</b>	<b>0,818</b>	<b>1,576</b>	<b>187,997</b>	<b>760,028</b>	<b>11,202</b>