

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 января 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	93,456	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,156	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,539/10,638	5,094	6,704	14,924	123,574	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	74,3424	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	426	17,754	18,404	42,959	359,528	0,147	0,321	1,184	288,653	1,98
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,08	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	25,08	0,045	0,022	28,5	33	0,076
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,336	0,042	1,05	5,21136	0,011	0,021	4,2	9,66	0,252
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,5864	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	241,22912	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	151	0,604	0,403	30,204	105,54192	0,01	0,01	49,83	5,194	0,715
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,88888	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	20,028	20,899	66,799	466,48	0,301	0,112	89,703	108,432	6,538
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	66,88	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	128,9508	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,87	7,733	31,41	195,831	0,056	0,038	0,45	195,78	0,858
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	175,6216	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	84,92352	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,2272	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	12,032	8,994	70,192	349,724	0,197	0,194	9,445	113,861	3,694
	Итого за день:	1 787	57,284	56,179	216,985	1 396,644	0,746	0,686	129,282	739,726	13,146