

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,208	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/34,131	2,389	7,361	14,255	116,688	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	50,9696	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	339	8,729	13,011	38,417	265,866	0,189	0,369	1,55	312,128	1,535
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	44	0,572	0,044	2,156	10,60928	0,033	0,044	88	3,52	0,022
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,748	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	102,96	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	94,3184	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	97,85336	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	22,086	11,465	72,538	418,284	0,251	0,723	156,34	117,166	4,903
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	66	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	305,3952	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	371,395	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,379	6,539	14,699	111,5136	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,156	0,004	0,017			
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	76,1728			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,2272	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	394	11,291	12,673	48,974	316,07	0,189	0,163	30,821	55,791	2,801
	Итого за день:	1 564	54,498	63,021	201,895	1 395,493	0,801	1,599	234,893	807,248	10,32