

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>339</b>	<b>8,729</b>	<b>13,011</b>	<b>38,417</b>	<b>265,866</b>	<b>0,189</b>	<b>0,369</b>	<b>1,55</b>	<b>312,128</b>	<b>1,535</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	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>23,879</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>22,086</b>	<b>11,465</b>	<b>72,538</b>	<b>418,284</b>	<b>0,251</b>	<b>0,723</b>	<b>156,34</b>	<b>117,166</b>	<b>4,903</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>371,395</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>11,291</b>	<b>12,673</b>	<b>48,974</b>	<b>316,07</b>	<b>0,189</b>	<b>0,163</b>	<b>30,821</b>	<b>55,791</b>	<b>2,801</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 564</b>	<b>54,498</b>	<b>63,021</b>	<b>201,895</b>	<b>1 395,493</b>	<b>0,801</b>	<b>1,599</b>	<b>234,893</b>	<b>807,248</b>	<b>10,32</b>