

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 4 марта 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>											
17,2	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	Бутерброды с джемом	29,842/20	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,927</b>	<b>7,758</b>	<b>50</b>	<b>296,814</b>	<b>0,127</b>	<b>0,199</b>	<b>3,291</b>	<b>136,295</b>	<b>2,147</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>		<b>24,828</b>	<b>96,504</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,6</b>	<b>32,388</b>	<b>0,72</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	36	0,81	2,79	4,41	40,14	0,018	0,018	6,417	15,894	0,441
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	140	0,971	2,735	4,751	47,46	0,028	0,457	10,341	24,267	0,448
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
492	Язык отварной	64	14,325	8,971		137,173	0,048	0,122		27,881	1,093
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>25,227</b>	<b>22,703</b>	<b>61,791</b>	<b>543,958</b>	<b>0,219</b>	<b>0,673</b>	<b>30,914</b>	<b>154,694</b>	<b>5,088</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>7,22</b>	<b>5,36</b>	<b>23,83</b>	<b>172</b>	<b>0,112</b>	<b>0,332</b>	<b>1,38</b>	<b>223,1</b>	<b>0,75</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
133	Кисель из шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>11,596</b>	<b>13,506</b>	<b>49,071</b>	<b>369,31</b>	<b>0,206</b>	<b>0,209</b>	<b>60,972</b>	<b>62,632</b>	<b>4,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 732</b>	<b>51,509</b>	<b>49,327</b>	<b>209,519</b>	<b>1 418,586</b>	<b>0,701</b>	<b>1,425</b>	<b>100,157</b>	<b>609,109</b>	<b>12,985</b>