

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 11 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
Завтрак											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	222,31	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
266	Бутерброды с джемом	35/10	2,054	3,215	23,629	115,91976	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	35,904		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	345	10,614	8,875	60,319	374,134	0,116	0,085	0,553	130,411	2,185
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,026	8,55	32,11472	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	240	0,36	0,026	8,55	32,115	0,018	0,026	4,5	23,85	2,071
Обед											
82,1	Суп крестьянский с крупой	140	1,4	2,987	7,467	55,44	0,037	0,019	4,695	15,96	0,457
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	64,196	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	129,0344	0,018	0,009		1,769	0,376
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	82,104	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,3304	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	507	21,558	8,16	71,482	394,161	0,198	0,192	16,615	78,569	4,18
Полдник											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	70,8928	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	194,49232	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	219	10,62	10,498	41,247	265,385	0,106	0,095	4,536	316,314	0,895
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,8368	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,1728	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,2272	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	419	22,625	14,875	39,174	332,913	0,345	0,159	211,379	79,997	7,715
	Итого за день:	1 730	65,776	42,434	220,771	1 398,708	0,782	0,557	237,582	629,141	17,046