

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

**Ежедневное меню на  
 15 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>											
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	71,175	0,004	0,017			
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	89,777	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,104	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	40,268	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>12,429</b>	<b>9,928</b>	<b>37,916</b>	<b>263,323</b>	<b>0,104</b>	<b>0,187</b>	<b>2,855</b>	<b>132,17</b>	<b>1,44</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,935	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>25,935</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	43	0,559	0,043	2,107	10,722	0,032	0,043	86	3,44	0,022
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,072	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	249,453	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	93,962	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>20,101</b>	<b>20,832</b>	<b>63,314</b>	<b>470,926</b>	<b>0,32</b>	<b>0,132</b>	<b>164,573</b>	<b>101,14</b>	<b>6,169</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,798	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/30,309	8,82	13,38	16,335	204,504	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,72</b>	<b>17,38</b>	<b>23,435</b>	<b>275,302</b>	<b>0,048</b>	<b>0,16</b>	<b>0,92</b>	<b>355,775</b>	<b>0,229</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	30,687	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	181,609	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	87,819	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>12,13</b>	<b>9,088</b>	<b>70,673</b>	<b>364,543</b>	<b>0,199</b>	<b>0,196</b>	<b>9,587</b>	<b>114,659</b>	<b>3,752</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 608</b>	<b>57,98</b>	<b>57,377</b>	<b>200,963</b>	<b>1 400,029</b>	<b>0,716</b>	<b>0,696</b>	<b>206,435</b>	<b>729,994</b>	<b>11,666</b>