

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
Завтрак											
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
	Итого:	386	12,429	9,928	37,916	263,323	0,104	0,187	2,855	132,17	1,44
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,935	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	25,935	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
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
	Итого:	536	20,101	20,832	63,314	470,926	0,32	0,132	164,573	101,14	6,169
Полдник											
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
	Итого:	210	12,72	17,38	23,435	275,302	0,048	0,16	0,92	355,775	0,229
Ужин											
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
	Итого:	401	12,13	9,088	70,673	364,543	0,199	0,196	9,587	114,659	3,752
	Итого за день:	1 608	57,98	57,377	200,963	1 400,029	0,716	0,696	206,435	729,994	11,666