

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

**Ежедневное меню на  
18 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	88,146	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/34,131	2,389	7,361	14,255	110,058	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	51,27823	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>8,895</b>	<b>12,751</b>	<b>38,491</b>	<b>249,483</b>	<b>0,182</b>	<b>0,402</b>	<b>1,608</b>	<b>320,452</b>	<b>1,914</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,568</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	36	0,81	2,79	4,41	33,3162	0,018	0,018	6,417	15,894	0,441
72,1	Борщ украинский	151	1,51	4,53	9,664	71,10361	0,04	0,04	9	22,64	0,745
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6274			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,49			0,2	3,6	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	97,11	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	88,9594	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	42,69935			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	61,72876	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>22,659</b>	<b>15,494</b>	<b>66,6</b>	<b>404,031</b>	<b>0,242</b>	<b>0,24</b>	<b>29,112</b>	<b>128,597</b>	<b>5,228</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	62,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	336,0504	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>12,946</b>	<b>29,384</b>	<b>40,874</b>	<b>398,3</b>	<b>0,156</b>	<b>0,356</b>	<b>1,204</b>	<b>316,108</b>	<b>0,974</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	118,3248	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	64,2835	0,004	0,017			
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	71,8448			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	60,7228	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>11,764</b>	<b>13,522</b>	<b>51,723</b>	<b>315,176</b>	<b>0,208</b>	<b>0,18</b>	<b>34,662</b>	<b>61,399</b>	<b>3,052</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 594</b>	<b>56,294</b>	<b>71,181</b>	<b>205,038</b>	<b>1 393,558</b>	<b>0,81</b>	<b>1,193</b>	<b>190,336</b>	<b>838,555</b>	<b>12,818</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,183</b>	<b>0,902</b>	<b>2,211</b>	<b>155,859</b>	<b>784,436</b>	<b>14,935</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./