

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 31 мая 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,201/10,638	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,87</b>	<b>14,09</b>	<b>42,004</b>	<b>346,33</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>2,7</b>	<b>402,64</b>	<b>0,74</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	31	0,403	0,031	1,519	8,494	0,023	0,031	62	2,48	0,016
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
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>548</b>	<b>18,447</b>	<b>21,469</b>	<b>83,488</b>	<b>576,651</b>	<b>0,378</b>	<b>0,275</b>	<b>88,905</b>	<b>133,271</b>	<b>7,634</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,293</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
242,1	Макаронник с сердцем	140	12,686	6,397	27,591	218,615	0,097	1,055	3,898	21,538	4,275
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>379</b>	<b>16,078</b>	<b>6,891</b>	<b>57,177</b>	<b>351,885</b>	<b>0,184</b>	<b>1,212</b>	<b>203,302</b>	<b>53,132</b>	<b>10,511</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 692</b>	<b>53,21</b>	<b>47,763</b>	<b>214,791</b>	<b>1 448,294</b>	<b>0,844</b>	<b>1,883</b>	<b>340,791</b>	<b>797,374</b>	<b>19,325</b>