

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 11 декабря 2023 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	2,6	2,8	11	72,856	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,268/10,638	4,846	6,377	14,196	121,593	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	67,79	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>9,152</b>	<b>10,883</b>	<b>38,423</b>	<b>262,239</b>	<b>0,109</b>	<b>0,293</b>	<b>1,292</b>	<b>320,428</b>	<b>1,188</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,964	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,964</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	22,08	0,008	0,012	9	6	0,48
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,936	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	140,668	0,153	0,06		18,74	1,086
250,1	Коплеты	60	9,7	5,9	5,9	104,88	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	94,994	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	61,905	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>26,201</b>	<b>14,109</b>	<b>104,523</b>	<b>510,45</b>	<b>0,316</b>	<b>0,25</b>	<b>66,077</b>	<b>134,547</b>	<b>5,552</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	83,904	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	153,18	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,763</b>	<b>6,914</b>	<b>40,224</b>	<b>237,084</b>	<b>0,093</b>	<b>0,081</b>	<b>0,576</b>	<b>237,236</b>	<b>0,671</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	71,254	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	131,155	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	95,562			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	67,307	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>11,784</b>	<b>13,522</b>	<b>55,864</b>	<b>365,279</b>	<b>0,208</b>	<b>0,18</b>	<b>34,68</b>	<b>62,371</b>	<b>3,076</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 621</b>	<b>56,576</b>	<b>45,579</b>	<b>245,109</b>	<b>1 400,015</b>	<b>0,757</b>	<b>0,806</b>	<b>147,625</b>	<b>780,081</b>	<b>10,712</b>