

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	200,112	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	138,18112	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	82,852	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	351	17,245	10,773	77,844	421,145	0,27	0,461	2,78	343,365	3,494
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	72,14856	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		45,232	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	81,5496	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	12,7776		0,012	0,012	6,624	0,048
140,2	Напиток из груш	130	0,087	0,087	9,376	30,79648	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	516	14,885	10,181	48,519	304,332	0,26	0,199	44,951	121,051	4,458
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	164,0232	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	232,487	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	222,31	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	3,52	0,008	0,008	2	9,2	0,24
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	123,00288	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	64,3808	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	381	12,571	6,193	87,073	413,214	0,166	0,153	4,075	187,761	4,05
	Итого за день:	1 533	53,072	33,077	270,326	1 399,347	0,837	1,038	176,396	833,477	14,902