

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>17,245</b>	<b>10,773</b>	<b>77,844</b>	<b>421,145</b>	<b>0,27</b>	<b>0,461</b>	<b>2,78</b>	<b>343,365</b>	<b>3,494</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	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>28,169</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>14,885</b>	<b>10,181</b>	<b>48,519</b>	<b>304,332</b>	<b>0,26</b>	<b>0,199</b>	<b>44,951</b>	<b>121,051</b>	<b>4,458</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>232,487</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>381</b>	<b>12,571</b>	<b>6,193</b>	<b>87,073</b>	<b>413,214</b>	<b>0,166</b>	<b>0,153</b>	<b>4,075</b>	<b>187,761</b>	<b>4,05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 533</b>	<b>53,072</b>	<b>33,077</b>	<b>270,326</b>	<b>1 399,347</b>	<b>0,837</b>	<b>1,038</b>	<b>176,396</b>	<b>833,477</b>	<b>14,902</b>