

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
266	Бутерброды с джемом	30,187/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>6,727</b>	<b>7,402</b>	<b>46,074</b>	<b>275,621</b>	<b>0,144</b>	<b>0,396</b>	<b>2,159</b>	<b>363,216</b>	<b>1,186</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>											
91,1	Суп из овощей с фасолью	130	0,693	2,6	4,16	42,64	0,026	0,026	2,383	9,845	0,303
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	36	0,009	0,009	1,26	9	0,315
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	63,691	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>20,542</b>	<b>16,948</b>	<b>59,485</b>	<b>469,141</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>37,742</b>	<b>109,989</b>	<b>4,459</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,893</b>	<b>6,164</b>	<b>38,664</b>	<b>241,5</b>	<b>0,117</b>	<b>0,317</b>	<b>1,086</b>	<b>194,036</b>	<b>0,641</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>23,498</b>	<b>15,849</b>	<b>39,338</b>	<b>394,46</b>	<b>0,353</b>	<b>0,042</b>	<b>17,05</b>	<b>80,683</b>	<b>4,261</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 744</b>	<b>59,334</b>	<b>46,514</b>	<b>189,637</b>	<b>1 407,856</b>	<b>0,845</b>	<b>0,947</b>	<b>103,036</b>	<b>780,174</b>	<b>10,773</b>