

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 19 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	160,852	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	46,725	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	51,191	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,687</b>	<b>6,077</b>	<b>65,337</b>	<b>258,768</b>	<b>0,179</b>	<b>0,252</b>	<b>1,104</b>	<b>222,7</b>	<b>2,409</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,047	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>23,047</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	40,56	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	25	5	2,03		27,54	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,216		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,216		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	80,856	0,033	0,017		3,242	0,733
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	82,08	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	8,712		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	94,349	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	38,248	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>23,118</b>	<b>13,282</b>	<b>77,773</b>	<b>372,777</b>	<b>0,248</b>	<b>0,294</b>	<b>12,039</b>	<b>123,62</b>	<b>4,695</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	67,219	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	печенье	46	7,728	12,213	77,004	323,549	0,078	0,055		29,992	2,171
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>12,408</b>	<b>17,013</b>	<b>85,524</b>	<b>390,768</b>	<b>0,126</b>	<b>0,247</b>	<b>0,936</b>	<b>214,048</b>	<b>2,255</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	116	18,479	19,244	9,396	202,181	0,058	0,302	0,267	172,26	0,766
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	36		0,05	0,15	30,85	0,1
140,1	Напиток яблочный	200	0,133	0,133	23,739	65,51	0,013		41,227	4,48	0,627
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>22,252</b>	<b>21,858</b>	<b>54,315</b>	<b>354,667</b>	<b>0,141</b>	<b>0,382</b>	<b>41,643</b>	<b>221,59</b>	<b>3,052</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 562</b>	<b>70,495</b>	<b>58,259</b>	<b>290,299</b>	<b>1 400,028</b>	<b>0,716</b>	<b>1,19</b>	<b>179,472</b>	<b>793,958</b>	<b>14,062</b>