

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> |