

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 21 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	94	12,276	12,869	22,908	221,626	0,052	0,209	0,156	114,473	0,902
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,947	0,048	0,018		6,9	0,57
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,235		0,04	0,12	24,68	0,08
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	61,859	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	344	17,636	16,179	55,772	375,667	0,16	0,495	1,32	360,685	2,08
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,618	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	130	1,09	1,749	6,328	40,486	0,038	0,029	3,001	12,235	0,421
300,2	Клецки	15	0,936	0,889	3,87	24,253	0,013	0,022		11,067	0,102
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	149	14,081	11,883	24,92	233,725	0,037	0,084	0,382	31,383	1,462
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,897	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,615	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	512	19,873	15,46	76,824	463,662	0,189	0,214	66,283	112,447	4,806
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,242	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	165,887	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	235,129	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	97,722	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	91,314	0,143		15,28	19,82	3,21
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	47,259	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,112	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	391	12,496	10,746	47,928	301,407	0,328	0,123	32,42	71,247	6,448
	Итого за день:	1 532	59,02	48,435	236,139	1 400,016	0,826	1,044	145,863	739,179	14,809