

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 3 декабря 2024 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											
144,2	Запеканка из творога	117	18,638	19,41	9,477	209,59	0,059	0,304	0,269	173,745	0,772
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	74,83		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,508/15	2,054	3,215	23,629	97,48	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	72,32	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	352	24,472	25,726	73,5	454,22	0,159	0,345	2,692	370,116	1,725
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,69	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,69	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	30	0,458	1,545	3,945	23,30	0,008	0,015	2,595	12,668	0,48
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	48,10	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		9,99	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,44		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,44		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	67,71	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	84,36	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	17,76	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	44,73	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	52,41	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	19,814	14,555	64,875	349,26	0,299	0,276	34,651	136,626	4,68
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	65,25	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	216,87	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	282,12	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	5,71		0,01	6	4	0,32
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	108,03	0,043	0,022		4,214	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	116,36	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	54,14	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	381	9,265	4,447	78,539	284,25	0,128	0,135	8,244	74,785	4,289
	Итого за день:	1 560	63,041	57,256	282,531	1 393,53	0,704	0,988	170,221	786,918	13,839