

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

**Ежедневное меню на  
 10 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	197,77	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	65,26	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30,539/10,999	1,856	2,93	20,545	101,10	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>12,263</b>	<b>8,736</b>	<b>71,871</b>	<b>364,14</b>	<b>0,168</b>	<b>0,256</b>	<b>1,179</b>	<b>223,925</b>	<b>2,488</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,46	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,46</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,91	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	59,94	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,61			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	87,57	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	105,27	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,42		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	44,76			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	46,22	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,943</b>	<b>14,09</b>	<b>57,229</b>	<b>366,63</b>	<b>0,393</b>	<b>10,193</b>	<b>53,653</b>	<b>135,174</b>	<b>7,939</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	254,97	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>331,68</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	115,71	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	43,50		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	90,37			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,12</b>	<b>7,436</b>	<b>58,291</b>	<b>311,18</b>	<b>0,154</b>	<b>0,416</b>	<b>0,566</b>	<b>251,148</b>	<b>2,784</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 581</b>	<b>53,085</b>	<b>42,783</b>	<b>252,784</b>	<b>1 400,08</b>	<b>0,827</b>	<b>11,105</b>	<b>60,031</b>	<b>817,888</b>	<b>16,431</b>