

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
Завтрак											
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
	Итого:	351	12,263	8,736	71,871	364,14	0,168	0,256	1,179	223,925	2,488
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,46	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	26,46	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
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
	Итого:	555	16,943	14,09	57,229	366,63	0,393	10,193	53,653	135,174	7,939
Полдник											
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
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	331,68	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
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
	Итого:	400	14,12	7,436	58,291	311,18	0,154	0,416	0,566	251,148	2,784
	Итого за день:	1 581	53,085	42,783	252,784	1 400,08	0,827	11,105	60,031	817,888	16,431