

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 11 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,50	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>13,336</b>	<b>5,819</b>	<b>65,431</b>	<b>368,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,417</b>	<b>1,744</b>	<b>369,822</b>	<b>2,377</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,50</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	208,52	0,142		21,582	28,364	2,293
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>13,185</b>	<b>15,826</b>	<b>47,996</b>	<b>405,74</b>	<b>0,259</b>	<b>0,556</b>	<b>53,012</b>	<b>114,634</b>	<b>5,059</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	77,00	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	126,10	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82,00	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>239</b>	<b>10,366</b>	<b>8,475</b>	<b>45,435</b>	<b>285,10</b>	<b>0,186</b>	<b>0,392</b>	<b>1,328</b>	<b>272,53</b>	<b>1,004</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154,00	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,80		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,57</b>	<b>22,587</b>	<b>24,52</b>	<b>403,84</b>	<b>0,185</b>	<b>0,382</b>	<b>5,045</b>	<b>115,767</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 629</b>	<b>53,057</b>	<b>52,857</b>	<b>189,007</b>	<b>1 441,27</b>	<b>0,864</b>	<b>1,768</b>	<b>89,629</b>	<b>899,003</b>	<b>13,315</b>