

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	142,90	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,91	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	43,67	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
	Итого:	350	8,567	5,455	48,303	247,48	0,17	0,19	3,185	169,67	2,231
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	31	0,698	2,403	3,798	31,80	0,016	0,016	5,526	13,687	0,38
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,57	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,64	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	124,73	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	76,89	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	10,30		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	40,90	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	13,881	17,433	65,546	426,35	0,204	0,278	170,626	209,977	7,116
Полдник											
284,1	Снежок	157	4,396	5,338	17,27	124,22	0,047	0,021	1,413	189,97	0,157
0,4	Пряники	58	4,872	7,7	48,546	260,64	0,049	0,035		18,908	1,369
	Итого:	215	9,268	13,038	65,816	384,86	0,096	0,056	1,413	208,878	1,526
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,01	0,01	0,01	2	9,2	0,24
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	117,85	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	131,53	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,97	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	389	6,45	5,464	68,984	316,36	0,218	0,156	78,352	63,435	3,545
	Итого за день:	1 583	38,841	41,539	254,724	1 400,01	0,719	0,682	298,576	677,46	14,643