

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

**Ежедневное меню на
 16 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	84,41	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/29,251	2,389	7,361	14,255	112,71	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	52,51	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	349	8,025	12,451	38,301	249,63	0,152	0,382	1,608	318,972	1,264
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	58,57	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,28			0,1	1,8	0,02
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	146,95	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	91,10	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	79,31	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	61,71	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	535	27,188	9,804	86,28	445,69	0,386	0,338	17,63	120,326	8,178
Полдник											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	63,33	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	294,98	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	209	11,689	25,697	35,852	358,31	0,142	0,341	1,175	295,464	0,855
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,56		0,01	6	4	0,32
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	207,36	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	41,62		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,17	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	419	22,337	14,875	24,078	313,71	0,323	0,051	17,571	68,485	4,051
	Итого за день:	1 587	69,27	62,857	191,861	1 394,55	1,024	1,126	161,734	815,247	15,998