

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>8,025</b>	<b>12,451</b>	<b>38,301</b>	<b>249,63</b>	<b>0,152</b>	<b>0,382</b>	<b>1,608</b>	<b>318,972</b>	<b>1,264</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,21</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>27,188</b>	<b>9,804</b>	<b>86,28</b>	<b>445,69</b>	<b>0,386</b>	<b>0,338</b>	<b>17,63</b>	<b>120,326</b>	<b>8,178</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>11,689</b>	<b>25,697</b>	<b>35,852</b>	<b>358,31</b>	<b>0,142</b>	<b>0,341</b>	<b>1,175</b>	<b>295,464</b>	<b>0,855</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>22,337</b>	<b>14,875</b>	<b>24,078</b>	<b>313,71</b>	<b>0,323</b>	<b>0,051</b>	<b>17,571</b>	<b>68,485</b>	<b>4,051</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 587</b>	<b>69,27</b>	<b>62,857</b>	<b>191,861</b>	<b>1 394,55</b>	<b>1,024</b>	<b>1,126</b>	<b>161,734</b>	<b>815,247</b>	<b>15,998</b>