

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 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											
144,2	Запеканка из творога	94	14,974	15,595	7,614	171,35	0,047	0,244	0,216	139,59	0,62
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	75,26		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,168/10	1,825	2,858	21,004	87,40	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	134,26	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	354	23,228	25,545	78,19	468,27	0,155	0,57	2,985	373,462	2,146
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,62	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	20,62	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	49,40					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	17,29	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	97,81	0,044			18,348	0,682
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	45,94	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	55,18	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	22,037	12,784	70,893	371,41	0,185	0,167	14,848	112,677	3,746
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,01	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	59,37	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	126,38	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	58,86	0,004	0,017			
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	192,00	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	108,66	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,81	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	415	18,02	12,29	86,69	413,32	0,161	0,109	59,48	137,972	3,362
	Итого за день:	1 587	69,099	55,932	267,894	1 400,01	0,584	1,032	123,197	825,692	9,693