

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>23,228</b>	<b>25,545</b>	<b>78,19</b>	<b>468,27</b>	<b>0,155</b>	<b>0,57</b>	<b>2,985</b>	<b>373,462</b>	<b>2,146</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,62	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>20,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>22,037</b>	<b>12,784</b>	<b>70,893</b>	<b>371,41</b>	<b>0,185</b>	<b>0,167</b>	<b>14,848</b>	<b>112,677</b>	<b>3,746</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>126,38</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	58,86	0,004	0,017			
176,1	Макароны, 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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>18,02</b>	<b>12,29</b>	<b>86,69</b>	<b>413,32</b>	<b>0,161</b>	<b>0,109</b>	<b>59,48</b>	<b>137,972</b>	<b>3,362</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 587</b>	<b>69,099</b>	<b>55,932</b>	<b>267,894</b>	<b>1 400,01</b>	<b>0,584</b>	<b>1,032</b>	<b>123,197</b>	<b>825,692</b>	<b>9,693</b>