

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	128,22	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/29,74	2,45	7,55	14,62	106,57	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	130,93	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	14,219	18,148	62,305	365,72	0,178	0,452	2,93	364,741	1,711
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	35	0,28	0,035	0,875	3,90	0,009	0,018	3,5	8,05	0,21
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,24	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,36			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	111,42	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	94,12	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	57,36	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	539	19,926	9,967	63,621	330,34	0,281	1,648	123,42	146,52	5,636
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,66	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	53	4,452	7,036	44,361	204,51	0,045	0,032		17,278	1,251
	Итого:	223	8,872	11,569	52,408	274,17	0,09	0,213	0,884	191,109	1,33
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	131	16,157	15,567	22,881	234,66	0,066	0,262	0,218	142,877	0,852
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	74,42		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,93	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	391	19,821	18,047	66,273	404,51	0,136	0,378	32,048	195,599	4,192
	Итого за день:	1 588	62,867	57,761	251,957	1 400,02	0,706	2,706	283,032	909,969	14,518