

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

**Ежедневное меню на
 23 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266,1	Бутерброды с повидлом	30,44/10	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,72	13,272	53,451	376,68	0,18	0,448	2,833	323,013	2,198
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
60,1	Икра свекольная	31	0,729	1,426	3,821	31,03	0,008	0,016	2,085	11,858	0,55
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	23,301	8,245	58,673	399,10	0,204	0,194	19,965	85,843	4,904
Полдник											
281,1	Ряженка	146	4,234	3,65	6,132	73,97	0,029	0,019	0,438	181,04	0,146
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	196	11,363	8,079	21,361	203,20	0,076	0,091	2,238	190,626	2,403
Ужин											
164,1	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	0,08	16,8	11,71	0,93
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	165,98	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,623	7,18	79,657	432,41	0,253	0,286	20,349	115,129	4,702
	Итого за день:	1 569	62,607	37,076	219,217	1 446,70	0,729	1,049	180,384	744,61	14,807