

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

**Ежедневное меню на
 24 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	184,19	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	60,83	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,80	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	340	12,687	6,077	65,337	300,82	0,199	0,262	1,084	206,35	3,509
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	70	0,28	0,021	6,65	22,99	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
	Итого:	70	0,28	0,021	6,65	22,99	0,014	0,021	3,5	13,3	1,61
Обед											
58	Икра кабачковая+	32	0,72	2,48	3,92	28,90	0,016	0,016	5,704	14,128	0,392
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	58,68	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		14,57	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,49			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	81,53	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,84		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	41,67			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	44,46	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	8,779	11,652	54,531	284,12	0,235	0,2	36,027	115,802	3,455
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	237,39	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	308,81	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	127	20,231	21,069	10,287	249,02	0,064	0,33	0,292	188,595	0,838
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	82,36	0,055	0,118	0,31	95,17	0,062
133	Кисель из шиповника	200	0,027		24,68	84,78		0,04	35,2	8,747	1,867
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,26	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	389	25,218	24,2	66,308	475,42	0,19	0,519	35,802	306,978	4,379
	Итого за день:	1 552	56,423	54,448	251,093	1 392,17	0,734	1,219	77,297	835,821	14,448