

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 25 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	201,02	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,50	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,90	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	359	13,184	5,801	64,497	319,42	0,186	0,415	1,744	369,362	2,339
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	72	0,576	0,288	5,832	30,16	0,014	0,029	129,6	28,8	0,576
	Итого:	72	0,576	0,288	5,832	30,16	0,014	0,029	129,6	28,8	0,576
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,71	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,97	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	16,20	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	161	15,215	12,84	26,927	252,55	0,04	0,091	0,413	33,911	1,58
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	52,83			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,04	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	20,075	16,79	66,583	439,37	0,156	0,185	26,033	114,691	4,567
Полдник											
281	Кефир	153	4,437	3,825	6,12	68,09	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	112,23	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	72,98	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	238	10,337	8,45	45,395	253,29	0,185	0,39	1,321	271,33	1,003
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	137,06	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
32,1	Чай	180	0,72	0,24	0,12	4,49		0,036	0,36	17,808	2,952
0,4	мармелад	29	2,436	3,85	24,273	126,07	0,025	0,017		9,454	0,684
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,91	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	388	17,108	19,02	40,817	357,81	0,157	0,414	6,195	129,212	7,154
	Итого за день:	1 610	61,279	50,349	223,125	1 400,05	0,7	1,433	164,893	913,395	15,639