

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>13,184</b>	<b>5,801</b>	<b>64,497</b>	<b>319,42</b>	<b>0,186</b>	<b>0,415</b>	<b>1,744</b>	<b>369,362</b>	<b>2,339</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	72	0,576	0,288	5,832	30,16	0,014	0,029	129,6	28,8	0,576
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0,576</b>	<b>0,288</b>	<b>5,832</b>	<b>30,16</b>	<b>0,014</b>	<b>0,029</b>	<b>129,6</b>	<b>28,8</b>	<b>0,576</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,075</b>	<b>16,79</b>	<b>66,583</b>	<b>439,37</b>	<b>0,156</b>	<b>0,185</b>	<b>26,033</b>	<b>114,691</b>	<b>4,567</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>10,337</b>	<b>8,45</b>	<b>45,395</b>	<b>253,29</b>	<b>0,185</b>	<b>0,39</b>	<b>1,321</b>	<b>271,33</b>	<b>1,003</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>17,108</b>	<b>19,02</b>	<b>40,817</b>	<b>357,81</b>	<b>0,157</b>	<b>0,414</b>	<b>6,195</b>	<b>129,212</b>	<b>7,154</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 610</b>	<b>61,279</b>	<b>50,349</b>	<b>223,125</b>	<b>1 400,05</b>	<b>0,7</b>	<b>1,433</b>	<b>164,893</b>	<b>913,395</b>	<b>15,639</b>