

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 6 ноября 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	18,79	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	113,40	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,80	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	143,09	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,268</b>	<b>17,855</b>	<b>43,662</b>	<b>331,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,609</b>	<b>4,41</b>	<b>296,029</b>	<b>3,146</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,63	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>24,63</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	43	0,43	3,333	1,075	28,65	0,011	0,022	6,095	14,244	0,269
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	54,38	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,12	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	228,42	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	91,99	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,94	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>22,432</b>	<b>18,139</b>	<b>90,098</b>	<b>494,46</b>	<b>0,209</b>	<b>0,271</b>	<b>22,296</b>	<b>149,464</b>	<b>5,409</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	161	4,669	4,025	6,762	66,07	0,032	0,021	0,483	199,64	0,161
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	188,81	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>9,629</b>	<b>7,405</b>	<b>52,492</b>	<b>254,89</b>	<b>0,112</b>	<b>0,101</b>	<b>0,533</b>	<b>219,29</b>	<b>0,848</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	88,94	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	83,11	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	57,70			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>12,33</b>	<b>10,64</b>	<b>53,197</b>	<b>287,09</b>	<b>0,323</b>	<b>0,12</b>	<b>33,182</b>	<b>66,976</b>	<b>5,784</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 587</b>	<b>63,959</b>	<b>54,061</b>	<b>246,574</b>	<b>1 392,15</b>	<b>0,839</b>	<b>1,124</b>	<b>64,171</b>	<b>746,01</b>	<b>16,912</b>