

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

**Ежедневное меню на  
 13 ноября 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	204,66	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	62,55	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,00	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,26</b>	<b>5,81</b>	<b>64,964</b>	<b>329,22</b>	<b>0,188</b>	<b>0,416</b>	<b>1,744</b>	<b>369,592</b>	<b>2,358</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	70	0,56	0,28	5,67	29,65	0,014	0,028	126	28	0,56
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>5,67</b>	<b>29,65</b>	<b>0,014</b>	<b>0,028</b>	<b>126</b>	<b>28</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,78	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,77	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	159	8,674	11,651	11,625	186,50	0,141		21,447	28,187	2,279
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	61,42	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>13,064</b>	<b>15,841</b>	<b>49,679</b>	<b>370,39</b>	<b>0,266</b>	<b>0,555</b>	<b>80,987</b>	<b>114,487</b>	<b>5,306</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	67,50	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	179,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,601</b>	<b>6,647</b>	<b>45,197</b>	<b>247,32</b>	<b>0,129</b>	<b>0,329</b>	<b>1,093</b>	<b>196,843</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	124,42	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	126,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,23	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,01</b>	<b>21,953</b>	<b>54,294</b>	<b>421,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,353</b>	<b>54,45</b>	<b>110,053</b>	<b>4,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 582</b>	<b>50,496</b>	<b>50,532</b>	<b>219,804</b>	<b>1 397,94</b>	<b>0,787</b>	<b>1,681</b>	<b>264,274</b>	<b>818,975</b>	<b>13,643</b>