

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
Завтрак											
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
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	329,22	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	70	0,56	0,28	5,67	29,65	0,014	0,028	126	28	0,56
	Итого:	70	0,56	0,28	5,67	29,65	0,014	0,028	126	28	0,56
Обед											
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
	Итого:	542	13,064	15,841	49,679	370,39	0,266	0,555	80,987	114,487	5,306
Полдник											
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
	Итого:	210	8,601	6,647	45,197	247,32	0,129	0,329	1,093	196,843	0,739
Ужин											
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
	Итого:	400	15,01	21,953	54,294	421,36	0,19	0,353	54,45	110,053	4,68
	Итого за день:	1 582	50,496	50,532	219,804	1 397,94	0,787	1,681	264,274	818,975	13,643