

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	114	18,16	18,913	9,234	209,73	0,057	0,296	0,262	169,29	0,752
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	76,85		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	52,36	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	64,20	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	364	22,68	21,103	64,524	403,15	0,117	0,402	0,774	251,13	2,598
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,33	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,33	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,21	0,008	0,015	3	6,9	0,18
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	49,40	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		10,26	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	69,54	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	45,94	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	19,596	13,04	61,68	337,98	0,299	0,276	35,056	130,859	4,38
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,01	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	222,73	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	289,75	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	182,01	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	108,66	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,81	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	13,608	7,476	87,053	344,47	0,182	0,202	59,61	85,82	3,871
	Итого за день:	1 581	65,375	54,147	278,873	1 399,67	0,716	1,112	220,075	673,2	13,994