

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

**Ежедневное меню на
 26 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	202,39	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,83	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	29,929/15,999	1,811	2,858	20,044	100,97	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	350	12,218	8,665	71,37	370,19	0,167	0,256	1,177	223,727	2,472
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,07	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	27,07	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,02	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	53,14	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,67			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,87	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	89,58	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,36	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	140	1,027		31,173	108,85	0,009	0,056	1,745	40,525	1,092
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	45,70	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	11,03	9,765	68,332	356,30	0,217	0,247	34,192	164,105	4,685
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	78,47	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	69,53	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	148,00	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	139	22,143	23,06	11,259	299,47	0,07	0,361	0,32	206,415	0,917
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,50		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	92,45			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,91	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	398	25,815	25,524	56,83	497,33	0,137	0,44	0,578	256,63	2,669
	Итого за день:	1 577	54,502	49,139	229,704	1 398,89	0,589	1,15	40,58	834,793	11,765