

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

**Ежедневное меню на
 27 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	200,75	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,22	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,68	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	320,65	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,62	0,02	0,02	10	5,6	0,36
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,26	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	185,59	0,142		21,582	28,364	2,293
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,94	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	13,113	15,912	42,724	342,43	0,27	0,549	78,622	104,564	5,291
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	67,64	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	207,46	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	222	9,368	7,18	51,81	275,10	0,141	0,343	1,114	202,05	0,839
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	123,03	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	137,06	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	106,04	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	67,21	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	412	16,186	23,019	55,406	433,34	0,2	0,384	54,465	117,82	4,944
	Итого за день:	1 619	51,957	51,951	222,254	1 400,01	0,821	1,707	259,695	806,026	15,082