

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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,26</b>	<b>5,81</b>	<b>64,964</b>	<b>320,65</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>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,49</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,113</b>	<b>15,912</b>	<b>42,724</b>	<b>342,43</b>	<b>0,27</b>	<b>0,549</b>	<b>78,622</b>	<b>104,564</b>	<b>5,291</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>9,368</b>	<b>7,18</b>	<b>51,81</b>	<b>275,10</b>	<b>0,141</b>	<b>0,343</b>	<b>1,114</b>	<b>202,05</b>	<b>0,839</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>16,186</b>	<b>23,019</b>	<b>55,406</b>	<b>433,34</b>	<b>0,2</b>	<b>0,384</b>	<b>54,465</b>	<b>117,82</b>	<b>4,944</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 619</b>	<b>51,957</b>	<b>51,951</b>	<b>222,254</b>	<b>1 400,01</b>	<b>0,821</b>	<b>1,707</b>	<b>259,695</b>	<b>806,026</b>	<b>15,082</b>