

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
150,1	Суфле творожное	105	15,05	8,05	15,575	191,45	0,053	0,228	0,28	136,063	0,578
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	176,65	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>24,038</b>	<b>16,612</b>	<b>57,257</b>	<b>466,99</b>	<b>0,173</b>	<b>0,564</b>	<b>2,71</b>	<b>380,269</b>	<b>2,024</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	65,00	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		13,50	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,57	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>20,947</b>	<b>18,388</b>	<b>93,625</b>	<b>598,05</b>	<b>0,377</b>	<b>0,287</b>	<b>17,506</b>	<b>123,631</b>	<b>8,052</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,97</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	39	0,39	3,023	0,975	32,08	0,01	0,02	5,528	12,919	0,244
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,47	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,80		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>5,946</b>	<b>7,039</b>	<b>32,872</b>	<b>264,15</b>	<b>0,192</b>	<b>0,154</b>	<b>14,976</b>	<b>63,056</b>	<b>3,423</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 503</b>	<b>59,232</b>	<b>48,121</b>	<b>231,201</b>	<b>1 434,29</b>	<b>0,877</b>	<b>1,209</b>	<b>81,188</b>	<b>757,235</b>	<b>14,495</b>