

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
Завтрак											
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
	Итого:	345	24,038	16,612	57,257	466,99	0,173	0,564	2,71	380,269	2,024
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
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
	Итого:	524	20,947	18,388	93,625	598,05	0,377	0,287	17,506	123,631	8,052
Полдник											
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
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,97	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
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
	Итого:	349	5,946	7,039	32,872	264,15	0,192	0,154	14,976	63,056	3,423
	Итого за день:	1 503	59,232	48,121	231,201	1 434,29	0,877	1,209	81,188	757,235	14,495