

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

**Ежедневное меню на
 3 октября 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	99	14,19	7,59	14,685	180,51	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
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	28	2,128	0,252	13,076	64,30	0,045	0,017		6,44	0,532
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	337	18,838	10,962	47,141	359,29	0,106	0,333	0,786	220,737	2,204
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											
58	Икра кабачковая+	34	0,765	2,635	4,165	37,91	0,017	0,017	6,061	15,011	0,417
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	56,33	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
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	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,48	0,176	0,095		14,333	3,366
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
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	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	25,229	13,946	98,063	591,59	0,391	0,345	23,43	161,213	8,187
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											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	140,31	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	7,168	3,861	63,109	311,97	0,263	0,176	17,911	98,764	3,771
	Итого за день:	1 559	59,536	34,852	255,76	1 367,95	0,897	1,058	88,122	670,994	15,159