

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 4 октября 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	85,93	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,435	2,45	7,55	14,62	104,72	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	128,47	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	12,659	18,698	49,955	319,12	0,208	0,452	2,89	340,141	1,881
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	27,88	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,825	0,825	7,95	27,88	0,007	0,007	11,25	33,75	1,351
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	30	0,458	1,545	3,945	24,25	0,008	0,015	2,595	12,668	0,48
83,1	Суп из овощей	130	0,936	2,011	5,278	33,05	0,035	0,026	4,42	10,53	0,355
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,79	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,22			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	84,55	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	64,36	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	8,62		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	34,23	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	54,54	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	13,367	17,856	57,832	329,54	0,276	0,347	180,916	232,618	7,547
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	99,33	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	225,66	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	180	9,24	13,065	66,72	324,99	0,096	0,056	1,35	201,06	1,566
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	233,43	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	110,09	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,70	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	389	13,352	7,736	93,221	396,21	0,17	0,101	59,496	161,061	3,5
	Итого за день:	1 757	49,442	58,18	275,677	1 397,74	0,757	0,963	255,902	968,629	15,845