

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12,659</b>	<b>18,698</b>	<b>49,955</b>	<b>319,12</b>	<b>0,208</b>	<b>0,452</b>	<b>2,89</b>	<b>340,141</b>	<b>1,881</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,825</b>	<b>0,825</b>	<b>7,95</b>	<b>27,88</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>33,75</b>	<b>1,351</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>13,367</b>	<b>17,856</b>	<b>57,832</b>	<b>329,54</b>	<b>0,276</b>	<b>0,347</b>	<b>180,916</b>	<b>232,618</b>	<b>7,547</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>9,24</b>	<b>13,065</b>	<b>66,72</b>	<b>324,99</b>	<b>0,096</b>	<b>0,056</b>	<b>1,35</b>	<b>201,06</b>	<b>1,566</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>13,352</b>	<b>7,736</b>	<b>93,221</b>	<b>396,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,101</b>	<b>59,496</b>	<b>161,061</b>	<b>3,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 757</b>	<b>49,442</b>	<b>58,18</b>	<b>275,677</b>	<b>1 397,74</b>	<b>0,757</b>	<b>0,963</b>	<b>255,902</b>	<b>968,629</b>	<b>15,845</b>