

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 10 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	125,82	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	7/33,673	2,511	7,739	14,986	107,34	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	50,55	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	361	10,665	12,999	52,926	283,70	0,168	0,396	1,706	361,04	1,454
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,65	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,65	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	29	0,29	2,248	0,725	18,37	0,007	0,015	4,111	9,606	0,181
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	55,79	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		29,68	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,22			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	154,06	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,32		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	45,54	0,009		26,797	2,912	0,407
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:	552	18,877	22,064	53,425	373,44	0,231	0,137	82,568	143,298	5,421
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,89	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	225,66	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	293,56	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	147	18,13	17,469	25,676	256,66	0,074	0,294	0,245	160,328	0,956
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	38,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	72,53		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	56,33	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	408	21,882	19,964	69,524	424,03	0,146	0,411	32,075	213,517	4,347
	Итого за день:	1 596	60,913	67,556	241,492	1 399,37	0,663	1,176	240,983	923,246	14,368