

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 14 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	96,09	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,171/10,638	4,846	6,377	14,196	121,27	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	142,84	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>14,755</b>	<b>16,791</b>	<b>47,603</b>	<b>360,20</b>	<b>0,193</b>	<b>0,485</b>	<b>2,828</b>	<b>410,733</b>	<b>1,634</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,99	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>73,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,08	0,03	0,04	80	3,2	0,02
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	36,98	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	113,65	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	98,61	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	47,33			2,435	2,583	0,147
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>22,949</b>	<b>9,649</b>	<b>57,389</b>	<b>372,92</b>	<b>0,237</b>	<b>0,258</b>	<b>98,405</b>	<b>83,349</b>	<b>4,491</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	70,85	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	118,89	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>11,537</b>	<b>8,229</b>	<b>21,613</b>	<b>189,74</b>	<b>0,078</b>	<b>0,092</b>	<b>2,256</b>	<b>198,066</b>	<b>2,409</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	110	1,265	9,268	7,783	110,18	0,074		11,468	19,553	0,759
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	75,21	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	152,71	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,598</b>	<b>12,998</b>	<b>69,029</b>	<b>403,23</b>	<b>0,207</b>	<b>0,206</b>	<b>15,016</b>	<b>122,971</b>	<b>4,531</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 628</b>	<b>64,289</b>	<b>47,666</b>	<b>216,324</b>	<b>1 400,08</b>	<b>0,744</b>	<b>1,051</b>	<b>121,506</b>	<b>842,108</b>	<b>13,665</b>