

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	349	14,755	16,791	47,603	360,20	0,193	0,485	2,828	410,733	1,634
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,99	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	73,99	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
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
	Итого:	537	22,949	9,649	57,389	372,92	0,237	0,258	98,405	83,349	4,491
Полдник											
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
	Итого:	202	11,537	8,229	21,613	189,74	0,078	0,092	2,256	198,066	2,409
Ужин											
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
	Итого:	390	14,598	12,998	69,029	403,23	0,207	0,206	15,016	122,971	4,531
	Итого за день:	1 628	64,289	47,666	216,324	1 400,08	0,744	1,051	121,506	842,108	13,665