

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

**Ежедневное меню на
 15 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	206,93	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	68,33	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,69	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	340	12,687	6,077	65,337	337,96	0,179	0,252	1,104	222,7	2,409
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	58,79	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
	Итого:	74	1,11	0,074	15,54	58,79	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	21,23	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	77,44	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	91,59	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,81		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	46,81			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,34	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	6,638	11,65	50,444	301,49	0,208	0,181	36,708	110,629	3,221
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,24	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	266,69	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	346,93	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
16,1	Сырники из творога	135	9,99	4,779	11,826	116,71	0,081	0,324	0,297	193,307	0,945
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,50		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	170	0,907		32,871	127,62		0,023	0,34	20,955	0,51
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	14,537	7,259	65,877	354,25	0,151	0,427	0,787	259,112	3,115
	Итого за день:	1 542	44,431	37,558	255,465	1 399,42	0,664	1,151	46,883	791,751	11,129