

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 16 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	204,66	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	62,55	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,00	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	329,22	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,42	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,42	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,78	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	149	1,033	2,91	5,056	45,46	0,03	0,487	11,006	25,827	0,477
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	187,67	0,142		21,582	28,364	2,293
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	61,42	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	13,112	15,895	49,718	371,26	0,267	0,552	81,048	114,491	5,317
Полдник											
281	Кефир	144	4,176	3,6	5,76	64,80	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	113,49	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	20	1,44	1,7	11,1	59,04	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
	Итого:	224	9,716	7,8	42,26	237,33	0,173	0,356	1,208	245,18	0,984
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	124,42	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	138,60	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,23	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	433,96	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 611	52,773	52,642	217,511	1 396,18	0,853	1,707	183,465	871,65	13,724