

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 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 | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 99 | 14,19 | 7,59 | 14,685 | 148,02 | 0,05 | 0,215 | 0,264 | 128,288 | 0,545 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 24,60 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/29,795 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 111,52 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 36 | Какао на молоке | 180 | 6,108 | 7,092 | 23,172 | 144,85 | 0,072 | 0,288 | 2,34 | 218,796 | 0,816 |
| | Итого: | 349 | 23,348 | 23,432 | 56,977 | 428,99 | 0,172 | 0,563 | 2,694 | 374,894 | 2,041 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 24,94 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| | Итого: | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 24,94 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 26,98 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 130 | 1,213 | 1,473 | 9,1 | 46,19 | | | | | |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша) | 25 | 4,51 | 0,33 | 0,52 | 18,66 | 0,02 | 0,03 | 0,46 | 12,31 | 0,26 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,49 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,49 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 118,14 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 250,3 | Шницели | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 93,48 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 314,1 | Соус томатный | 20 | 0,51 | 1,35 | 2,34 | 19,68 | 0,006 | 0,006 | 0,84 | 6 | 0,21 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,953 | | 28,947 | 93,13 | 0,009 | 0,052 | 1,621 | 37,631 | 1,014 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 56,63 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 551 | 25,971 | 14,201 | 91,695 | 473,86 | 0,313 | 0,323 | 18,681 | 153,731 | 7,222 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 63,80 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 301 | Булочка российская | 60 | 4,251 | 2,897 | 39,197 | 163,84 | 0,069 | 0,069 | 0,043 | 16,843 | 0,589 |
| | Итого: | 210 | 8,151 | 6,897 | 46,297 | 227,63 | 0,109 | 0,229 | 0,823 | 170,223 | 0,659 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 2,68 | 0,008 | 0,008 | 1,5 | 6,9 | 0,18 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 123,27 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 139,1 | Напиток из св. плодов | 180 | 0,12 | | 18,847 | 58,41 | | | 3,372 | 3,576 | 0,204 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 58,06 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 390 | 6,93 | 4,09 | 58,667 | 242,42 | 0,236 | 0,171 | 18,062 | 70,736 | 3,284 |
| | Итого за день: | 1 575 | 64,7 | 48,642 | 260,761 | 1 397,84 | 0,843 | 1,307 | 44,01 | 783,833 | 14,93 |