

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>23,348</b>	<b>23,432</b>	<b>56,977</b>	<b>428,99</b>	<b>0,172</b>	<b>0,563</b>	<b>2,694</b>	<b>374,894</b>	<b>2,041</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,94	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>24,94</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>25,971</b>	<b>14,201</b>	<b>91,695</b>	<b>473,86</b>	<b>0,313</b>	<b>0,323</b>	<b>18,681</b>	<b>153,731</b>	<b>7,222</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,151</b>	<b>6,897</b>	<b>46,297</b>	<b>227,63</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,823</b>	<b>170,223</b>	<b>0,659</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>6,93</b>	<b>4,09</b>	<b>58,667</b>	<b>242,42</b>	<b>0,236</b>	<b>0,171</b>	<b>18,062</b>	<b>70,736</b>	<b>3,284</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 575</b>	<b>64,7</b>	<b>48,642</b>	<b>260,761</b>	<b>1 397,84</b>	<b>0,843</b>	<b>1,307</b>	<b>44,01</b>	<b>783,833</b>	<b>14,93</b>