

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 18 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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>339</b>	<b>8,351</b>	<b>6,418</b>	<b>40,22</b>	<b>253,29</b>	<b>0,147</b>	<b>0,231</b>	<b>1,064</b>	<b>190,87</b>	<b>1,99</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	135,58	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,30	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,20		0,004		2,8	0,04
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>16,734</b>	<b>9,908</b>	<b>68,978</b>	<b>445,32</b>	<b>0,207</b>	<b>0,19</b>	<b>19,64</b>	<b>116,685</b>	<b>3,514</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	148	4,144	5,032	16,28	127,28	0,044	0,02	1,332	179,08	0,148
0,4	Пряники	52	4,368	6,903	43,524	253,99	0,044	0,031		16,952	1,227
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,512</b>	<b>11,935</b>	<b>59,804</b>	<b>381,27</b>	<b>0,089</b>	<b>0,051</b>	<b>1,332</b>	<b>196,032</b>	<b>1,375</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	29	0,653	2,248	3,553	32,34	0,015	0,015	5,169	12,804	0,355
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	128,10	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,736	0,491	36,805	146,15	0,012	0,012	60,72	6,33	0,871
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>6,887</b>	<b>7,698</b>	<b>73,112</b>	<b>377,38</b>	<b>0,225</b>	<b>0,162</b>	<b>82,841</b>	<b>67,643</b>	<b>3,731</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 529</b>	<b>40,514</b>	<b>35,989</b>	<b>249,464</b>	<b>1 449,27</b>	<b>0,69</b>	<b>0,649</b>	<b>228,627</b>	<b>583,23</b>	<b>12,261</b>