

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 21 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>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	81,43	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/30,909	2,511	7,739	14,986	114,31	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	50,66	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>8,148</b>	<b>12,829</b>	<b>39,032</b>	<b>246,40</b>	<b>0,155</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>319,437</b>	<b>1,295</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	79,13	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>		<b>24,828</b>	<b>79,13</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,6</b>	<b>32,388</b>	<b>0,72</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,33		0,01	6	4	0,32
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	56,50	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,46			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,792	115,13	0,048			20,016	0,744
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	87,89	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	84,67	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	59,53	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>23,958</b>	<b>11,593</b>	<b>79,307</b>	<b>419,05</b>	<b>0,238</b>	<b>0,229</b>	<b>64,83</b>	<b>128,678</b>	<b>5,875</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	61,50	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	284,57	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>346,07</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	211,81	0,27		12,15	48,816	1,502
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	40,15		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,12	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>23,024</b>	<b>15,68</b>	<b>23,232</b>	<b>308,07</b>	<b>0,338</b>	<b>0,041</b>	<b>12,246</b>	<b>67,197</b>	<b>3,814</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 686</b>	<b>67,388</b>	<b>65,823</b>	<b>202,291</b>	<b>1 398,72</b>	<b>0,909</b>	<b>1,008</b>	<b>83,466</b>	<b>844,364</b>	<b>12,561</b>