

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	351	8,148	12,829	39,032	246,40	0,155	0,383	1,608	319,437	1,295
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	79,13	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	79,13	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
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
	Итого:	556	23,958	11,593	79,307	419,05	0,238	0,229	64,83	128,678	5,875
Полдник											
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
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	346,07	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
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
	Итого:	389	23,024	15,68	23,232	308,07	0,338	0,041	12,246	67,197	3,814
	Итого за день:	1 686	67,388	65,823	202,291	1 398,72	0,909	1,008	83,466	844,364	12,561