

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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											
144,2	Запеканка из творога	97	15,452	16,092	7,857	184,47	0,049	0,252	0,223	144,045	0,64
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,85		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,98/4,09 1/10,364	2,054	3,215	23,629	103,03	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	66,74	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	362	19,746	21,228	72,766	433,08	0,101	0,365	1,128	227,576	2,481
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,34	0,008	0,015	3	6,9	0,18
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	44,50	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		10,67	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	72,29	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	90,06	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,96	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	46,89			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	54,56	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	19,149	12,801	60,919	342,21	0,285	0,27	33,667	128,068	4,338
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,66	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,53	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	301,18	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	157,66	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	84,71	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,93	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	11,78	5,91	72,407	298,30	0,193	0,176	4,175	104,677	3,576
	Итого за день:	1 568	60,165	52,467	271,708	1 400,07	0,698	1,043	163,604	665,711	13,54