

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 28 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	87,97	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/29,65	2,45	7,55	14,62	112,71	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	130,16	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	12,359	17,964	48,027	330,83	0,194	0,456	2,76	324,385	2,185
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	25,24	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,3	0,022	7,125	25,24	0,015	0,022	3,75	23,25	1,726
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	39	0,507	0,039	1,911	8,87	0,029	0,039	78	3,12	0,02
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	57,19	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,49			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,63			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	102,53	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	88,96	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,26	0,072	0,031		14,35	1,599
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,75	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	24,926	11,29	69,11	393,67	0,278	0,278	96,93	133,866	5,622
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	63,50	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	214,02	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	221	11,389	11,385	46,672	277,52	0,116	0,106	5,188	326,253	1,01
Ужин											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	108,44	0,081		12,51	21,33	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	67,85	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	137,77	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,713	13,84	69,737	372,82	0,214	0,206	16,059	124,749	4,6
	Итого за день:	1 811	63,687	54,501	240,671	1 400,08	0,817	1,068	124,687	932,503	15,144