

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 31 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											
150,1	Суфле творожное	103	14,763	7,897	15,278	169,22	0,052	0,223	0,275	133,471	0,567
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,62		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	122,08	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	160,75	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	353	23,921	23,739	57,57	477,68	0,174	0,571	2,705	380,077	2,063
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленные порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,98	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	51,26					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,70	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	144,21	0,176	0,095		14,333	3,366
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,84	0,006	0,006	0,84	6	0,21
123,1	Компот из свежих плодов	132	0,528	0,352	26,404	95,41	0,009	0,009	43,56	4,541	0,625
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,84	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	25,986	11,639	91,701	504,08	0,327	0,276	56,45	115,594	7,069
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	70,95	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	39	0,39	3,023	0,975	29,19	0,01	0,02	5,528	12,919	0,244
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	136,80	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	87,82	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	7,5	7,083	65,113	318,24	0,274	0,195	22,318	105,567	3,864
	Итого за день:	1 590	65,064	48,423	263,106	1 400,08	0,902	1,259	206,219	778,017	15,417