

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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>23,921</b>	<b>23,739</b>	<b>57,57</b>	<b>477,68</b>	<b>0,174</b>	<b>0,571</b>	<b>2,705</b>	<b>380,077</b>	<b>2,063</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>29,13</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые 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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>25,986</b>	<b>11,639</b>	<b>91,701</b>	<b>504,08</b>	<b>0,327</b>	<b>0,276</b>	<b>56,45</b>	<b>115,594</b>	<b>7,069</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>70,95</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>7,5</b>	<b>7,083</b>	<b>65,113</b>	<b>318,24</b>	<b>0,274</b>	<b>0,195</b>	<b>22,318</b>	<b>105,567</b>	<b>3,864</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>65,064</b>	<b>48,423</b>	<b>263,106</b>	<b>1 400,08</b>	<b>0,902</b>	<b>1,259</b>	<b>206,219</b>	<b>778,017</b>	<b>15,417</b>