

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 4 апреля 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,642	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/31,57	2,45	7,55	14,62	107,722	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	51,436	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,603</b>	<b>12,81</b>	<b>52,56</b>	<b>288,8</b>	<b>0,167</b>	<b>0,395</b>	<b>1,706</b>	<b>360,808</b>	<b>1,439</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,708	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>21,708</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,136	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	7,232			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	72,096	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	91,2	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,313	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,837</b>	<b>14,297</b>	<b>57,81</b>	<b>338,561</b>	<b>0,224</b>	<b>0,225</b>	<b>69,551</b>	<b>168,582</b>	<b>4,694</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,456	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>304,995</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	253,96	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,3	Соус сладкий	35	2,52	2,975	19,425	91,84	0,062	0,133	0,35	107,45	0,07
33	Чай с сахаром	200	0,213		0,04	43,52		0,013	0,107	5,387	0,893
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>22,64</b>	<b>20,092</b>	<b>57,598</b>	<b>445,96</b>	<b>0,202</b>	<b>0,456</b>	<b>0,69</b>	<b>279,53</b>	<b>3,433</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 585</b>	<b>60,215</b>	<b>59,847</b>	<b>232,31</b>	<b>1 400,024</b>	<b>0,718</b>	<b>1,296</b>	<b>117,831</b>	<b>1 027,811</b>	<b>11,287</b>