

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 11 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	98	14,047	7,513	14,537	178,687	0,049	0,212	0,261	126,992	0,539
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	Итого:	348	16,839	7,783	54,983	397,657	0,097	0,258	0,437	146,18	2,121
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	24,267	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,843	9,82	67,299	438,099	0,268	1,789	84,264	190,527	6,47
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,969	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом	50	6,838	5,613	0,038	77,313				38,6	0,008
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,354	9,629	50,752	339,816	0,182	0,125	12,74	88,273	2,721
	Итого за день:	1 580	59,337	33,314	220,48	1 400,676	0,683	2,376	143,437	615,259	12,308