

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 16 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>											
150,1	Суфле творожное	102	14,62	7,82	15,13	139,485	0,051	0,221	0,272	132,175	0,561
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	9,3			0,17	0,7	0,02
266	Бутерброды с джемом	29,688/15	2,054	3,215	23,629	98,79525	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	132,489	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>22,782</b>	<b>18,127</b>	<b>65,231</b>	<b>380,069</b>	<b>0,164</b>	<b>0,534</b>	<b>3,175</b>	<b>360,262</b>	<b>1,962</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,0075	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>24,008</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	30	0,458	1,545	3,945	23,61975	0,008	0,015	2,595	12,668	0,48
249,1	Уха с крупой	140	1,307	1,587	9,8	45,50025	0,056	0,037	5,189	11,284	0,597
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,125	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	75,4875	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	144,1875	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	38,58375			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	54,45075	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>16,863</b>	<b>21,814</b>	<b>66,896</b>	<b>392,854</b>	<b>0,316</b>	<b>0,256</b>	<b>38,864</b>	<b>126,379</b>	<b>5,463</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	66,12975	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	219,8025	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>285,932</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,27	0,01	0,01	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	189,46875	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	72,378	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	51,33	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>11,812</b>	<b>6,164</b>	<b>75,392</b>	<b>316,447</b>	<b>0,189</b>	<b>0,101</b>	<b>5,68</b>	<b>172,901</b>	<b>3,418</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 584</b>	<b>60,946</b>	<b>58,633</b>	<b>273,136</b>	<b>1 399,31</b>	<b>0,787</b>	<b>1,122</b>	<b>172,353</b>	<b>864,933</b>	<b>13,988</b>