

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 352 | 22,782 | 18,127 | 65,231 | 380,069 | 0,164 | 0,534 | 3,175 | 360,262 | 1,962 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 24,0075 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 24,008 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 558 | 16,863 | 21,814 | 66,896 | 392,854 | 0,316 | 0,256 | 38,864 | 126,379 | 5,463 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 200 | 9,46 | 12,498 | 58,267 | 285,932 | 0,096 | 0,217 | 0,884 | 193,391 | 1,495 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 399 | 11,812 | 6,164 | 75,392 | 316,447 | 0,189 | 0,101 | 5,68 | 172,901 | 3,418 |
| | Итого за день: | 1 584 | 60,946 | 58,633 | 273,136 | 1 399,31 | 0,787 | 1,122 | 172,353 | 864,933 | 13,988 |