

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

**Ежедневное меню на  
 22 августа 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	97	13,903	7,437	14,388	176,863	0,049	0,21	0,259	125,696	0,534
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,204/10,638	4,846	6,377	14,196	133,575	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>21,629</b>	<b>16,453</b>	<b>45,939</b>	<b>409,942</b>	<b>0,157</b>	<b>0,527</b>	<b>1,461</b>	<b>454,485</b>	<b>1,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,568	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
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
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>25,303</b>	<b>15,74</b>	<b>93,927</b>	<b>595,168</b>	<b>0,395</b>	<b>0,334</b>	<b>19,301</b>	<b>180,811</b>	<b>8,391</b>
<b>Полдник</b>											
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	70	4,347	2,254	39,984	0,197	0,077	0,049	0,252	13,3	0,819
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,247</b>	<b>6,254</b>	<b>47,084</b>	<b>77,997</b>	<b>0,117</b>	<b>0,209</b>	<b>1,032</b>	<b>166,68</b>	<b>0,889</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>7,462</b>	<b>4,084</b>	<b>65,082</b>	<b>322,994</b>	<b>0,262</b>	<b>0,184</b>	<b>22,79</b>	<b>96,181</b>	<b>3,888</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 612</b>	<b>63,701</b>	<b>42,851</b>	<b>260,881</b>	<b>1 450,102</b>	<b>0,965</b>	<b>1,281</b>	<b>49,984</b>	<b>904,157</b>	<b>14,638</b>