

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 6 февраля 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	107	15,337	8,203	15,872	171,68536	0,053	0,232	0,285	138,654	0,588
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,9856		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	80,83064	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	155,45376	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	367	24,805	15,655	84,124	496,955	0,189	0,56	2,705	374,09	2,372
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	36,9512	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	57,2	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,88	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	88,572	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,3	Шницели	50	8,083	4,917	4,917	83,6	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	52,04408	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,3304	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	17,836	13,143	64,934	393,634	0,303	0,269	59,212	132,33	4,907
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59224	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	68,7456	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	146,338	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	222,31	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	43,0848		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	11,232	6,14	50,376	327,699	0,145	0,092	0,176	136,628	3,314
	Итого за день:	1 544	59,042	40,132	232,831	1 392,795	0,712	1,12	186,727	831,129	12,458