

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
15 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	123	17,63	9,43	18,245	224,27	0,062	0,267	0,328	159,388	0,677
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
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>364</b>	<b>22,866</b>	<b>12,349</b>	<b>50,076</b>	<b>394,96</b>	<b>0,171</b>	<b>0,543</b>	<b>1,462</b>	<b>399,659</b>	<b>1,853</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	130	0,953	2,513	5,287	46,713	0,017	0,017	4,602	21,025	0,537
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	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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>497</b>	<b>19,73</b>	<b>9,017</b>	<b>52,073</b>	<b>364,47</b>	<b>0,262</b>	<b>1,619</b>	<b>73,462</b>	<b>162,372</b>	<b>5,394</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	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,969</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,296	30,756	180,396	0,19	0,16	15,828	55,512	1,608
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>14,304</b>	<b>10,862</b>	<b>75,241</b>	<b>450,146</b>	<b>0,276</b>	<b>0,218</b>	<b>65,328</b>	<b>75,139</b>	<b>3,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 582</b>	<b>65,951</b>	<b>38,255</b>	<b>238,713</b>	<b>1 410,481</b>	<b>0,853</b>	<b>2,677</b>	<b>150,748</b>	<b>809,55</b>	<b>13,09</b>