

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

**Ежедневное меню на
14 марта 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	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
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	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	340	19,493	10,577	46,198	350,727	0,158	0,493	1,401	369,625	1,708
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	0,04	4,95	14,76	0,65
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	140	13,813	4,993	7,868	131,637	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	486	18,547	7,181	52,346	345,167	0,29	1,527	70,086	148,8	5,155
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	8,4	39,7	263,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,057	29,047	170,374	0,179	0,151	14,949	52,428	1,519
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	135,025	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	8,126	5,055	77,796	382,399	0,278	0,211	81,049	77,409	4,191
	Итого за день:	1 520	54,842	31,363	222,115	1 409,228	0,882	2,393	198,346	792,815	12,01