

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>19,493</b>	<b>10,577</b>	<b>46,198</b>	<b>350,727</b>	<b>0,158</b>	<b>0,493</b>	<b>1,401</b>	<b>369,625</b>	<b>1,708</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>486</b>	<b>18,547</b>	<b>7,181</b>	<b>52,346</b>	<b>345,167</b>	<b>0,29</b>	<b>1,527</b>	<b>70,086</b>	<b>148,8</b>	<b>5,155</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
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>39,7</b>	<b>263,8</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>8,126</b>	<b>5,055</b>	<b>77,796</b>	<b>382,399</b>	<b>0,278</b>	<b>0,211</b>	<b>81,049</b>	<b>77,409</b>	<b>4,191</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 520</b>	<b>54,842</b>	<b>31,363</b>	<b>222,115</b>	<b>1 409,228</b>	<b>0,882</b>	<b>2,393</b>	<b>198,346</b>	<b>792,815</b>	<b>12,01</b>