

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

**Ежедневное меню на  
 5 сентября 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	86	12,327	6,593	12,757	124,893	0,043	0,186	0,229	111,442	0,473
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	30,28		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	30,811/15	2,099	3,287	24,154	106,95	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	57,024	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>16,826</b>	<b>13,08</b>	<b>55,311</b>	<b>319,148</b>	<b>0,095</b>	<b>0,311</b>	<b>1,111</b>	<b>201,153</b>	<b>2,02</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,928</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>21</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,649	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	66,409	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,817	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	88,938	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	155,723	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	91,99	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,807	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,664</b>	<b>23,258</b>	<b>80,334</b>	<b>486,304</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>33,912</b>	<b>178,125</b>	<b>6,735</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	63,018	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	188,811	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>251,829</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	27,315	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	116,697	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	26,754		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	86,854	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,26	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>9,788</b>	<b>8,863</b>	<b>73,198</b>	<b>316,879</b>	<b>0,283</b>	<b>0,251</b>	<b>9,812</b>	<b>78,265</b>	<b>5,738</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 747</b>	<b>56,168</b>	<b>52,612</b>	<b>269,023</b>	<b>1 400,088</b>	<b>0,869</b>	<b>1,127</b>	<b>169,414</b>	<b>651,573</b>	<b>16,901</b>