

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> |