

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

**Ежедневное меню на  
 23 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	154,98305	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,5		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/26,393	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	82,45	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>19,683</b>	<b>18,517</b>	<b>51,153</b>	<b>378,533</b>	<b>0,15</b>	<b>0,467</b>	<b>1,657</b>	<b>277,843</b>	<b>1,37</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,209</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	36,2015	0,015		2,15	8,18	0,239
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	45,815	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	мясо для супа	16	12,768	12,208	0,152	137,088	0,072		1,808	18,952	1,12
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	20,62695	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,255		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,255		0,005	2,5	5,575	0,04
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	111,89145	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	58,004	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,2055	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>31,698</b>	<b>24,715</b>	<b>52,141</b>	<b>470,342</b>	<b>0,323</b>	<b>1,5</b>	<b>97,324</b>	<b>153,669</b>	<b>6,473</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,13	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	ватушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	158,4315	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>224,562</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,706	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	картофель	150	3,93	3,58	25,63	127,7805	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,667	105,74	0,016	0,032	2,4	8,4	0,44
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7,05</b>	<b>4,1</b>	<b>70,657</b>	<b>297,406</b>	<b>0,254</b>	<b>0,205</b>	<b>17,59</b>	<b>77,86</b>	<b>3,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 586</b>	<b>66,801</b>	<b>53,261</b>	<b>230,841</b>	<b>1 398,052</b>	<b>0,869</b>	<b>2,397</b>	<b>241,161</b>	<b>690,672</b>	<b>14,323</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,1</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /