

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 10 апреля 2025 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 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 97 | 13,903 | 7,437 | 14,388 | 176,86 | 0,049 | 0,21 | 0,259 | 125,696 | 0,534 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30,00 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 0,25 | Батон нарезной | 29 | 2,204 | 0,261 | 13,543 | 66,59 | 0,046 | 0,017 | | 6,67 | 0,551 |
| 36,2 | Какао на молоке | 170 | 3,921 | 3,513 | 15,86 | 110,76 | 0,068 | | 2,21 | 204,385 | 0,204 |
| | Итого: | 326 | 20,629 | 12,411 | 48,291 | 384,22 | 0,163 | 0,258 | 2,559 | 355,261 | 1,349 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 67 | 0,536 | 0,268 | 5,427 | 31,54 | 0,013 | 0,027 | 120,6 | 26,8 | 0,536 |
| | Итого: | 67 | 0,536 | 0,268 | 5,427 | 31,54 | 0,013 | 0,027 | 120,6 | 26,8 | 0,536 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 53,90 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| 300,2 | Клецки | 20 | 0,787 | 0,653 | 3,827 | 24,27 | 0,015 | 0,012 | | 2,667 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с мясом | 150 | 14,8 | 5,35 | 8,43 | 141,04 | 0,13 | 1,53 | 55,86 | 64,35 | 2,29 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 69,06 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 516 | 19,961 | 9,791 | 61,859 | 408,61 | 0,243 | 1,621 | 120,67 | 143,427 | 5,548 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 88,17 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| 147,2 | Оладьи | 60 | 4,1 | 2,5 | 25,4 | 126,10 | 0,08 | 0,03 | | 10,98 | 0,8 |
| 182,3 | Соус сладкий | 26 | 1,872 | 2,21 | 14,43 | 85,28 | 0,046 | 0,099 | 0,26 | 79,82 | 0,052 |
| | Итого: | 256 | 10,392 | 9,243 | 47,877 | 299,55 | 0,171 | 0,31 | 1,144 | 264,631 | 0,931 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 248,1 | Сельдь с раст. маслом и луком | 40 | 5,47 | 4,49 | 0,03 | 61,85 | | | | 30,88 | 0,006 |
| 164,1 | Картофель отварной | 120 | 2,29 | 3,45 | 18,41 | 113,88 | 0,12 | 0,08 | 16,8 | 11,71 | 0,93 |
| 33 | Чай с сахаром | 180 | 0,192 | | 0,036 | 48,96 | | 0,012 | 0,096 | 4,848 | 0,804 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 31 | 2,728 | 0,496 | 14,136 | 73,16 | 0,072 | 0,031 | | 14,467 | 1,612 |
| | Итого: | 371 | 10,68 | 8,436 | 32,612 | 297,85 | 0,192 | 0,123 | 16,896 | 61,905 | 3,352 |
| | Итого за день: | 1 536 | 62,197 | 40,15 | 196,066 | 1 421,76 | 0,783 | 2,339 | 261,869 | 852,023 | 11,716 |