

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 апреля 2025 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	98	14,047	7,513	14,537	152,61	0,049	0,212	0,261	126,992	0,539
266	Бутерброды с джемом	10/30,508	1,871	2,93	21,529	102,15	0,037	0,022	0,358	7,827	0,514
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,90		0,016	0,08	7,44	0,208
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	72,65	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	359	18,158	12,363	77,345	413,32	0,098	0,323	1,131	209,759	2,329
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	70	1,05	0,07	14,7	52,56	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:	70	1,05	0,07	14,7	52,56	0,028	0,07	7	5,6	0,84
Обед											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	55,90	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,2	Рыба горбуша для супа	15	3	1,218		19,74	0,036	0,036	0,15	2,25	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	86,56	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	98,04	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,64	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	51,05			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,39	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	19,63	14,176	62,932	392,35	0,311	0,294	32,769	121,945	4,311
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	75,83	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	111,14	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	220	11,549	8,962	23,275	186,97	0,092	0,253	2,684	183,416	2,336
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,29	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	132,44	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	135,23	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,86	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	359	15,272	14,931	56,504	354,83	0,145	0,433	8,079	154,054	4,922
	Итого за день:	1 559	65,658	50,502	234,756	1 400,01	0,674	1,372	51,663	674,774	14,738