

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 11 февраля 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	Са	Fe
Завтрак											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
266	Бутерброды с джемом	15/30,573	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	7,69	8,305	47,675	292,81	0,144	0,377	2,001	318,495	1,224
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,50			0,1	1,8	0,02
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,30	0,033	0,017		3,242	0,733
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	484	21,682	11,258	52,745	395,03	0,186	0,219	19,765	97,254	4,388
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	293,07	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	381,24	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,20	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,32		35,294	138,14					
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	365	12,32	5,37	70,584	373,24	0,24	0,7	27,58	39,9	5,11
	Итого за день:	1 479	51,827	37,582	235,346	1 449,46	0,696	1,516	95,23	674,54	12,442