

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 февраля 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	132,72	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	140,14	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	59,80	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	14,225	12,077	58,262	332,66	0,238	0,461	2,93	369,571	2,25
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,74	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,61	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	230,26	0,169		20,533	28,338	3,316
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	78,37	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,98	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	19,348	19,894	59,365	416,97	0,303	0,125	41,433	103,678	6,142
Полдник											
281	Кефир	159	4,611	3,975	6,36	66,78	0,064	0,276	1,113	190,8	0,159
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	105,92	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	68,88	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	244	10,511	8,6	45,635	241,58	0,188	0,401	1,363	278,53	1,009
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	116,12	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,86			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	15,422	22,571	39,74	352,83	0,183	0,371	7,775	114,24	4,248
	Итого за день:	1 627	60,631	63,217	218,752	1 399,05	0,941	1,432	61,001	872,018	14,548