

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
	чай с медом	180									
	Итого:	349	13,444	10,674	18,143	222,67	0,136	0,321	4,15	83,003	2,431
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	63,73	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Итого:	73	1,095	0,073	15,33	63,73	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,455	14,848	94,328	597,59	0,209	0,266	17,95	148,26	5,515
Полдник											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	75,49	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	199	7,178	4,954	30,015	192,64	0,087	0,048	0,618	194,903	0,963
Ужин											
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	50	6,838	5,613	0,038	77,31				38,6	0,008
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	123,37	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	71,23			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,078	9,83	52,509	342,71	0,2	0,117	21,572	68,862	2,779
	Итого за день:	1 560	56,25	40,379	210,325	1 419,34	0,661	0,824	51,59	500,868	12,564