

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 февраля 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	187,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	51,94	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	62,23	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	Итого:	349	12,617	7,074	66,796	302,08	0,238	0,245	1,098	219,91	2,81
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,97	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,97	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	56,51	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,29			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	123,61	0,176	0,095		14,333	3,366
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		100,31	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,72	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	102,21	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,63	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	25,897	15,658	93,481	464,22	0,369	0,365	17,27	158,851	8,197
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	60,68	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	228,59	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	180	8,94	11,965	57,32	289,28	0,091	0,196	0,78	172,94	1,486
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	25,66	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	190,28	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	48,02	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	53,38	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	419	22,705	17,935	39,494	317,34	0,345	0,169	215,049	84,047	7,725
	Итого за день:	1 567	70,19	52,662	264,441	1 397,88	1,064	0,991	357,947	647,748	21,868