

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

**Ежедневное меню на
 25 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	Ca	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
33	Чай с сахаром	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
266	Бутерброды с джемом	15/31,481	2,099	3,287	24,154	134,66	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	356	5,88	7,097	36,806	277,48	0,092	0,186	1,167	132,211	1,482
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	79	0,316	0,023	7,505	32,03	0,016	0,023	3,95	15,01	1,817
	Итого:	79	0,316	0,023	7,505	32,03	0,016	0,023	3,95	15,01	1,817
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	49	0,539	0,098	1,862	10,49	0,025	0,025	12,25	6,86	0,441
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
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
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,89	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	9,48	7,218	59,441	337,90	0,162	0,124	58,09	101,912	4,14
Полдник											
284,1	Снежок	148	4,144	5,032	16,28	127,28	0,044	0,02	1,332	179,08	0,148
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	178	4,864	5,662	34,28	205,40	0,052	0,023	1,332	181,33	0,283
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	141	22,461	23,392	11,421	341,33	0,071	0,367	0,324	209,385	0,931
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	148,49		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	392	26,949	25,488	66,362	602,97	0,143	0,462	0,804	270,72	3,163
	Итого за день:	1 585	47,489	45,488	204,394	1 455,78	0,464	0,818	65,343	701,182	10,885