

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

**Ежедневное меню на
 26 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	186,47	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	120,71	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,49	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	16,07	10,28	71,42	363,67	0,188	0,428	2,65	337,29	2,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,25	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,25	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,58	0,01	0,01	2	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,61	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	224,78	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	93,13	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	55,18	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	525	19,984	19,858	63,966	418,26	0,294	0,141	39,254	133,958	6,709
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	63,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	103,40	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	78,00	0,051	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	239	10,088	8,965	48,595	245,20	0,171	0,3	1,07	253,39	0,928
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	113,36	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	126,28	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,68			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,99	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	15,598	22,603	40,652	348,30	0,187	0,373	7,775	115,173	4,352
	Итого за день:	1 580	62,415	61,856	230,708	1 397,68	0,87	1,243	95,749	865,312	14,724