

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 13 января 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,64	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>13,109</b>	<b>6,639</b>	<b>65,817</b>	<b>377,73</b>	<b>0,286</b>	<b>0,394</b>	<b>1,676</b>	<b>359,328</b>	<b>2,338</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>35,30</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
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
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>18,326</b>	<b>15,212</b>	<b>71,526</b>	<b>489,14</b>	<b>0,214</b>	<b>0,228</b>	<b>84,74</b>	<b>166,68</b>	<b>4,841</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	76,00	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110,00	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>7,537</b>	<b>5,614</b>	<b>26,366</b>	<b>186,00</b>	<b>0,118</b>	<b>0,292</b>	<b>1,407</b>	<b>192,971</b>	<b>0,781</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>22,801</b>	<b>14,907</b>	<b>40,086</b>	<b>383,03</b>	<b>0,349</b>	<b>0,161</b>	<b>211,379</b>	<b>80,931</b>	<b>7,819</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 588</b>	<b>62,373</b>	<b>42,672</b>	<b>209,87</b>	<b>1 451,20</b>	<b>0,983</b>	<b>1,105</b>	<b>434,202</b>	<b>829,91</b>	<b>16,378</b>