

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

**Ежедневное меню на  
 14 января 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,40	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	31,132/10,999	1,871	2,93	21,529	120,02	0,037	0,022	0,358	7,827	0,514
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>9,578</b>	<b>8,536</b>	<b>60,555</b>	<b>358,51</b>	<b>0,108</b>	<b>0,236</b>	<b>1,462</b>	<b>216,627</b>	<b>1,784</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
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									
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>9,342</b>	<b>9,188</b>	<b>55,725</b>	<b>341,75</b>	<b>0,138</b>	<b>0,101</b>	<b>18,825</b>	<b>96,804</b>	<b>3,678</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	293,07	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>8,94</b>	<b>11,965</b>	<b>57,32</b>	<b>370,87</b>	<b>0,091</b>	<b>0,196</b>	<b>0,78</b>	<b>172,94</b>	<b>1,486</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	131	9,694	4,637	11,476	124,45	0,079	0,314	0,288	187,579	0,917
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	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>381</b>	<b>14,094</b>	<b>6,717</b>	<b>65,96</b>	<b>383,74</b>	<b>0,149</b>	<b>0,408</b>	<b>0,768</b>	<b>248,447</b>	<b>3,097</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 510</b>	<b>42,628</b>	<b>36,557</b>	<b>245,636</b>	<b>1 442,00</b>	<b>0,515</b>	<b>0,944</b>	<b>66,835</b>	<b>760,319</b>	<b>10,269</b>