

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 16 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	94	13,473	7,207	13,943	171,39	0,047	0,204	0,251	121,808	0,517
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,50	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	334	18,633	10,117	45,308	339,79	0,155	0,48	1,385	361,85	1,675
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65,00					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	110	2,838	2,475	25,74	149,14	0,028	0,019	0,693	4,73	0,468
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
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	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	21,222	10,993	73,962	489,39	0,166	0,178	42,163	91,91	3,626
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	49	4,116	6,505	41,013	239,34	0,042	0,029		15,974	1,156
	Итого:	199	8,016	10,505	48,113	317,14	0,082	0,189	0,78	169,354	1,226
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,10	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,208	4,23	53,952	282,79	0,25	0,185	25,8	73,24	4,076
	Итого за день:	1 549	55,379	35,866	228,46	1 459,52	0,668	1,054	73,878	710,604	12,328