

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 27 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	199,83	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,4	мармелад	34	2,856	4,514	28,458	145,25	0,029	0,02		11,084	0,802
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,76	0,048	0,018		6,9	0,57
32,1	Чай	180	0,72	0,24	0,12	4,49		0,036	0,36	17,808	2,952
	Итого:	394	14,556	9,124	80,688	408,33	0,217	0,254	1,06	175,242	6,314
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	69	0,552	0,276	5,589	28,90	0,014	0,028	124,2	27,6	0,552
	Итого:	69	0,552	0,276	5,589	28,90	0,014	0,028	124,2	27,6	0,552
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	64,48	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	101,46	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	80,21	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,90	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,04	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	513	16,88	14,297	67,183	408,19	0,209	0,219	78,14	164,142	4,632
Полдник											
281,1	Ряженка	172	4,988	4,3	7,224	77,56	0,034	0,023	0,516	213,28	0,172
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	115,01	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	222	12,117	8,729	22,453	192,57	0,082	0,094	2,316	222,866	2,429
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	217,12	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,79	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,91	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	419	22,705	17,935	39,494	362,10	0,345	0,169	215,049	84,047	7,725
	Итого за день:	1 617	66,81	50,359	215,407	1 400,09	0,866	0,764	420,765	673,897	21,653