

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	87,96	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,85	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
266	Бутерброды с джемом	10,364/4,091/30,092	2,054	3,215	23,629	117,47	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>7,944</b>	<b>8,465</b>	<b>49,103</b>	<b>266,28</b>	<b>0,151</b>	<b>0,403</b>	<b>2,117</b>	<b>342,343</b>	<b>1,283</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>25,94</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	55,97	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		11,69	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	102,19	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,81		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	46,82			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,34	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>8,732</b>	<b>8,188</b>	<b>50,615</b>	<b>281,08</b>	<b>0,118</b>	<b>0,105</b>	<b>18,653</b>	<b>87,61</b>	<b>3,125</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,24	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	222,25	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,62</b>	<b>11,171</b>	<b>49,897</b>	<b>302,48</b>	<b>0,088</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>190,131</b>	<b>1,259</b>
<b>Ужин</b>											
146,1	Пудинг из творога	135	17,631	18,482	32,9	328,92	0,074	0,3	0,224	164,403	1,296
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,40		0,04	0,12	24,68	0,08
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	94,52			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>21,191</b>	<b>20,562</b>	<b>77,427</b>	<b>524,27</b>	<b>0,144</b>	<b>0,37</b>	<b>0,452</b>	<b>208,915</b>	<b>3,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 563</b>	<b>47,086</b>	<b>48,536</b>	<b>232,667</b>	<b>1 400,04</b>	<b>0,546</b>	<b>1,11</b>	<b>50,606</b>	<b>855,249</b>	<b>8,822</b>