

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 13 марта 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>											
150,1	Суфле творожное	105	15,05	8,05	15,575	191,45	0,053	0,228	0,28	136,063	0,578
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	29,193/10	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,79	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>19,852</b>	<b>18,425</b>	<b>48,383</b>	<b>433,84</b>	<b>0,113</b>	<b>0,355</b>	<b>0,778</b>	<b>227,39</b>	<b>2,251</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>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	56,33					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	18,20	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>23,655</b>	<b>9,685</b>	<b>79,994</b>	<b>483,28</b>	<b>0,314</b>	<b>0,249</b>	<b>13,458</b>	<b>121,378</b>	<b>6,296</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
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
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	140	3,668	3,341	23,921	140,31	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	67,28			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>6,861</b>	<b>3,901</b>	<b>56,921</b>	<b>286,94</b>	<b>0,237</b>	<b>0,174</b>	<b>25,495</b>	<b>66,153</b>	<b>3,363</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 515</b>	<b>59,384</b>	<b>38,061</b>	<b>240,913</b>	<b>1 445,39</b>	<b>0,814</b>	<b>0,99</b>	<b>85,571</b>	<b>609,721</b>	<b>13,385</b>