

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 марта 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	29,63/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,957	12,94	38,856	303,98	0,183	0,403	1,608	320,684	1,929
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	59	0,472	0,236	4,779	27,77	0,012	0,024	106,2	23,6	0,472
	Итого:	59	0,472	0,236	4,779	27,77	0,012	0,024	106,2	23,6	0,472
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
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	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	23,706	12,339	69,515	477,77	0,22	0,589	65,93	110,052	5,371
Полдник											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	74,50	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	219	9,281	7,105	51,69	307,60	0,14	0,338	1,093	198,45	0,836
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,379	6,539	14,699	126,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,30	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	394	11,691	12,673	41,478	323,91	0,199	0,263	195,651	60,231	6,471
	Итого за день:	1 576	54,106	45,292	206,318	1 441,03	0,754	1,617	370,482	713,017	15,08