

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 марта 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	137,26	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	32,107/7	2,389	7,361	14,255	111,38	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	55,14	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	359	10,542	12,621	52,195	303,78	0,165	0,395	1,706	360,575	1,423
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	54,27	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
	Итого:	74	1,11	0,074	15,54	54,27	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	60,86	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	118,47	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,86			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	503	19,08	9,52	48,106	295,39	0,26	1,62	73,23	135,94	4,847
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,07	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	246,18	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	320,24	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	128	15,787	15,211	22,357	243,80	0,064	0,256	0,213	139,605	0,832
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	79,13		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	387	19,363	17,675	65,293	422,42	0,132	0,371	32,043	191,861	4,12
	Итого за день:	1 523	59,555	52,388	239,401	1 396,10	0,683	2,677	115,263	887,687	12,774