

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 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
Завтрак											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	143,07	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	43,85	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	58,98	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	8,491	5,446	47,836	245,91	0,169	0,19	3,185	169,44	2,212
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	35,25	0,076
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	31,03	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,57	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
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
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	166	13,472	16,908	13,944	240,84	0,133	0,154	15,791	27,683	1,801
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	104,48	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	63,54	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	18,589	22,893	63,504	486,56	0,26	0,305	38,323	138,035	5,249
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,58	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	116,01	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	75,44	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	235	9,8	8,625	46,375	263,03	0,164	0,285	1,03	241,11	0,92
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	100	1,475	8,95	7,175	105,98	0,05	0,025	4	18,8	0,675
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	141,68	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	65,53			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	15,235	20,797	41,902	378,33	0,175	0,367	7,537	111,543	4,199
	Итого за день:	1 812	52,715	57,911	205,242	1 400,04	0,813	1,169	78,575	695,378	12,656