

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 мая 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											
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	219,55	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	24,60		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	54,61	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	90,82	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	329	19,785	18,664	58,273	389,58	0,169	0,269	2,466	351,345	1,775
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	53,69	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	53,69	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	44,20	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	25	19,95	19,075	0,238	206,64	0,113		2,825	29,613	1,75
300,2	Клѐцки	20	0,787	0,653	3,827	19,90	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	115,65	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,68			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	39,477	28,478	48,14	494,13	0,347	1,612	76,805	171,209	6,797
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,30	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	103,40	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	67,24	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	255	10,32	9,158	47,322	242,94	0,169	0,306	1,134	261,561	0,929
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	41	0,533	0,041	2,009	9,21	0,031	0,041	82	3,28	0,021
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,103	22,213	106,83	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	40,15		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,12	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	380	6,683	3,608	37,482	212,31	0,235	0,197	93,527	61,753	3,494
	Итого за день:	1 581	77,39	59,984	206,966	1 392,66	0,951	2,46	181,432	851,868	13,895