

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 2 апреля 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	133,99	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,638/29,843	4,97	6,54	14,56	112,34	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	136,81	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	16,739	17,138	62,245	383,14	0,178	0,482	3	453,541	1,161
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,25	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,25	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,47	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	55,05	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,54	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	231,24	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	107,45	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	549	22,455	14,848	94,568	490,81	0,209	0,273	19,45	148,26	5,515
Полдник											
281,1	Ряженка	146	4,234	3,65	6,132	60,66	0,029	0,019	0,438	181,04	0,146
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	152,84	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	206	8,674	5,55	48,572	213,50	0,109	0,069	0,498	196,96	1,326
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	141,70	0,075	0,038	6	28,2	1,013
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	42	5,744	4,715	0,032	53,25				32,424	0,006
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	33,11	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,12	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	371	10,608	18,704	34,836	284,18	0,153	0,067	36,92	77,517	2,997
	Итого за день:	1 561	58,506	56,269	247,571	1 397,87	0,67	0,906	183,618	888,278	12,648