

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 апреля 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	84,96	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	108,80	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	52,51	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	9,083	13,02	39,57	246,27	0,187	0,415	1,666	332,608	1,959
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,71	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	21,71	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	25,76	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,42			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	72,10	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	91,20	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,31	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	16,847	17,137	57,41	357,38	0,219	0,23	66,177	180,332	4,634
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,54	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,46	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	305,00	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	253,96	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	118,79		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	21,867	19,117	80,438	469,39	0,14	0,384	0,743	219,731	3,11
	Итого за день:	1 588	57,932	61,922	241,76	1 399,74	0,672	1,249	114,471	951,562	11,423