

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
7 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10/29,565	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,59	13,272	54,571	380,58	0,18	0,428	2,833	323,853	1,758
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	50,93	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	15	2,862	1,518	0,12	25,59	0,012	0,03	0,15	2,346	0,216
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	512	25,397	10,981	60,575	438,62	0,241	0,263	18,66	83,035	4,844
Полдник											
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	77,01	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	212	8,659	6,697	45,581	276,81	0,099	0,089	0,499	205,323	0,741
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	22,215	14,881	23,642	364,26	0,332	0,049	13,066	71,583	3,918
	Итого за день:	1 549	68,462	45,98	189,994	1 458,78	0,898	0,85	63,557	710,043	11,336