

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 11 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	199,84	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266	Бутерброды с джемом	10/30,244	1,825	2,858	21,004	101,67	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	33,77		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	340	10,685	6,958	59,134	335,27	0,116	0,202	1,129	159,736	2,432
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,88	0,01	0,01	2	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	44,08	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	243,97	0,169		20,533	28,338	3,316
0,44	Сок фруктовый	151	0,453		20,828	72,05	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,62	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	19,861	20,494	57,053	435,70	0,321	0,101	40,693	129,948	6,416
Полдник											
281	Кефир	162	4,698	4,05	6,48	72,09	0,065	0,281	1,134	194,4	0,162
270	Горячий бутерброд с сыром	3,75/18,87 1/25,203	7,35	11,15	13,613	166,68	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	212	12,048	15,2	20,093	238,77	0,071	0,281	1,25	363,063	0,295
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	177,62	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	91,87	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	12,18	9,41	71,832	361,78	0,173	0,193	55,345	87,1	3,736
	Итого за день:	1 552	54,805	52,092	215,461	1 400,00	0,703	0,791	222,168	751,847	14,528