

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 14 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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,74	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	51,90	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,917</b>	<b>13,28</b>	<b>39,496</b>	<b>259,88</b>	<b>0,193</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>324,284</b>	<b>1,579</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	81,96	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>0,546</b>		<b>25,104</b>	<b>81,96</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,64</b>	<b>39,498</b>	<b>0,729</b>
<b>Обед</b>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	42,71	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	133,12	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	90,03	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	86,73	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>25,591</b>	<b>10,403</b>	<b>81,492</b>	<b>418,80</b>	<b>0,355</b>	<b>0,773</b>	<b>65,04</b>	<b>111,305</b>	<b>7,618</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	160	4,48	5,44	17,6	115,58	0,048	0,021	1,44	193,6	0,16
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	242,93	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>10,62</b>	<b>23,75</b>	<b>42,51</b>	<b>358,51</b>	<b>0,117</b>	<b>0,09</b>	<b>1,55</b>	<b>290,82</b>	<b>0,749</b>
<b>Ужин</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,05	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	137,20	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,86			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,629</b>	<b>7,924</b>	<b>52,448</b>	<b>273,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,728</b>	<b>11,483</b>	<b>54,174</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 765</b>	<b>57,303</b>	<b>55,357</b>	<b>241,051</b>	<b>1 392,74</b>	<b>0,981</b>	<b>1,986</b>	<b>83,321</b>	<b>820,081</b>	<b>15,715</b>