

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 16 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	125,82	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,638/29,589	4,97	6,54	14,56	105,49	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	128,47	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	16,739	17,138	62,245	359,77	0,178	0,482	3	453,541	1,161
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	49,74	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
	Итого:	74	1,11	0,074	15,54	49,74	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,26	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	51,69	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	32,43	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	217,14	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	100,90	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	54,54	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,455	14,848	94,568	460,88	0,209	0,273	19,45	148,26	5,515
Полдник											
281,1	Ряженка	167	4,843	4,175	7,014	65,15	0,033	0,022	0,501	207,08	0,167
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	143,52	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	227	9,283	6,075	49,454	208,67	0,113	0,072	0,561	223	1,347
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	133,06	0,075	0,038	6	28,2	1,013
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	62,95	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	64,45	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	54,52	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	14,561	17,155	50,091	314,97	0,2	0,168	11,968	81,894	3,424
	Итого за день:	1 630	64,147	55,29	271,897	1 394,04	0,729	1,069	42,379	912,615	12,334