

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 22 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	206,93	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	72,61	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,69	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,793</b>	<b>6,183</b>	<b>66,163</b>	<b>342,23</b>	<b>0,179</b>	<b>0,256</b>	<b>1,128</b>	<b>226,45</b>	<b>2,469</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>25,94</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,84	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	55,97	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,39	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	99,92	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	93,37	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	46,81			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,34	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>15,937</b>	<b>15,85</b>	<b>53,672</b>	<b>380,90</b>	<b>0,356</b>	<b>0,193</b>	<b>55,955</b>	<b>135,053</b>	<b>6,724</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,24	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	266,69	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>346,93</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	112,39	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,40		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	85,72		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13,084</b>	<b>6,682</b>	<b>53,28</b>	<b>298,94</b>	<b>0,148</b>	<b>0,418</b>	<b>32,086</b>	<b>232,699</b>	<b>4,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>51,874</b>	<b>41,364</b>	<b>237,007</b>	<b>1 394,93</b>	<b>0,824</b>	<b>1,106</b>	<b>118,553</b>	<b>813,842</b>	<b>14,993</b>