

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 28 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	100,44	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	29,745/10/3,45	2,45	7,55	14,62	122,40	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	55,60	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,917	13,28	39,496	278,44	0,193	0,383	1,608	324,284	1,579
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	86,85	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	86,85	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,77	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	142,63	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,46	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	92,93	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	503	25,591	10,403	81,492	448,72	0,355	0,773	65,04	111,305	7,618
Полдник											
284,1	Снежок	144	4,032	4,896	15,84	111,46	0,043	0,019	1,296	174,24	0,144
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	260,28	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	194	10,172	23,206	40,75	371,74	0,112	0,088	1,406	271,46	0,733
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,78	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	83,40	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,89		0,01	0,01	5,52	0,04
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	47,79	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	425	5,688	3,85	43,332	211,58	0,173	0,13	17,326	55,79	3,416
	Итого за день:	1 652	50,908	50,739	229,899	1 397,33	0,869	1,386	88,98	795,227	14,066