

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 10 января 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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	150,70	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,38	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	107,89	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	360	11,632	7,89	57,603	321,97	0,17	0,168	3,06	369,478	1,106
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,10		0,01	6	4	0,32
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	63,39	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			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
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	92,20	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	72,96	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	47,33			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	17,867	8,727	59,519	355,48	0,265	0,259	32,399	156,833	4,728
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,58	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	171,12	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	8,4	39,7	242,70	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	100	1,475	8,95	7,175	105,98	0,05	0,025	4	18,8	0,675
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	128,80	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	144,67	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,435	19,763	62,935	444,59	0,182	0,41	6,394	153,237	5,239
	Итого за день:	1 588	52,964	44,81	227,106	1 394,19	0,765	1,012	166,414	863,028	13,453