

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 января 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,64	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	351	13,109	6,639	65,817	377,73	0,286	0,394	1,676	359,328	2,338
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	539	18,326	15,212	71,526	489,14	0,214	0,228	84,74	166,68	4,841
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	76,00	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110,00	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	202	7,537	5,614	26,366	186,00	0,118	0,292	1,407	192,971	0,781
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	421	22,801	14,907	40,086	383,03	0,349	0,161	211,379	80,931	7,819
	Итого за день:	1 588	62,373	42,672	209,87	1 451,20	0,983	1,105	434,202	829,91	16,378