

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 14 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	142,16	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	65,33	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	7/32,688/3,45	2,45	7,55	14,62	118,32	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,157</b>	<b>13,157</b>	<b>53,647</b>	<b>325,81</b>	<b>0,121</b>	<b>0,244</b>	<b>1,104</b>	<b>218,1</b>	<b>1,889</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,85</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	59,94	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		15,65	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,12	3,93			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	97,70	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	23	0,368	0,46	1,288	9,68		0,009	0,009	5,078	0,037
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	44,76			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	46,22	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>10,4</b>	<b>7,928</b>	<b>52,193</b>	<b>278,41</b>	<b>0,129</b>	<b>0,099</b>	<b>12,141</b>	<b>79,033</b>	<b>3,319</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	254,97	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>331,68</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
146,1	Пудинг из творога	110	14,366	15,059	26,807	256,23	0,061	0,244	0,183	133,958	1,056
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,80		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	81,95		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>17,83</b>	<b>17,139</b>	<b>68,699</b>	<b>434,58</b>	<b>0,131</b>	<b>0,35</b>	<b>31,983</b>	<b>180,51</b>	<b>4,376</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 494</b>	<b>47,876</b>	<b>50,752</b>	<b>240,156</b>	<b>1 398,33</b>	<b>0,499</b>	<b>0,925</b>	<b>169,862</b>	<b>683,033</b>	<b>12,73</b>