

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	101,56	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/29,505	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	100,79	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	360	10,811	15,513	43,93	326,11	0,208	0,18	2,89	337,885	1,314
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,67	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	27,68	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,79	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,34	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
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
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	174,95	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	46,81			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,07	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	15,246	21,489	64,187	457,14	0,296	0,247	46,378	136,117	5,525
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Ужин											
	Лапшевник с творогом .	166	12,284	7,304	31,983	221,15	1,018	3,366	0,288	105,51	1,195
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	86,56	0,051	0,11	0,29	89,03	0,058
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	143,10	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	18,332	10,249	101,838	515,24	1,151	3,579	2,822	260,644	4,217
	Итого за день:	1 549	48,589	51,273	224,18	1 396,95	1,711	4,187	56,619	902,276	12,852