

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 5 июня 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	183,98	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	30,40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	52,36	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	134,26	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	25,118	25,552	51,282	400,99	0,17	0,606	2,69	398,876	2,126
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	97	1,455	0,097	20,37	64,36	0,039	0,097	9,7	7,76	1,164
	Итого:	97	1,455	0,097	20,37	64,36	0,039	0,097	9,7	7,76	1,164
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	4,88	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	40,96	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	153,22	0,09		2,26	23,69	1,4
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	13,83	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	100,04	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	90,55	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	35,133	24,603	62,012	458,23	0,337	1,532	126,706	166,71	7,064
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,01	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	189,32	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	221	8,704	11,304	50,734	256,34	0,089	0,212	0,884	190,457	1,283
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	8,33	0,03	0,04	80	3,2	0,02
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	114,25	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	37,21		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,81	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,282	4,1	41,306	213,60	0,258	0,215	93,286	68,308	3,724
	Итого за день:	1 620	77,692	65,656	225,704	1 393,50	0,893	2,662	233,266	832,111	15,361