

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 12 марта 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	Са	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	152	6,181	5,168	22,192	140,89	0,122	0,172	0,73	157,877	0,902
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	61,95	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,62	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	332	10,061	7,038	48,602	263,47	0,18	0,25	1,09	221,027	2,362
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,08	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	25,08	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	28,34	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,59	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,97			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	241,23	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	99,94	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	20,376	23,542	64,95	482,45	0,298	0,152	41,434	148,608	6,757
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	66,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	110,97	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	72,16	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	235	10,25	8,375	45,275	249,13	0,184	0,385	1,3	267,73	1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	121,65	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	52,24			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	64,38	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	15,598	22,603	40,652	373,79	0,187	0,373	7,775	115,173	4,352
	Итого за день:	1 586	56,885	61,708	205,104	1 393,91	0,893	1,182	80,099	778,789	14,545