

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	136,18	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	33,236/7	2,45	7,55	14,62	112,89	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	57,13	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	10,05	13,05	52,82	306,19	0,12	0,24	1,08	214,35	1,83
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,07	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,07	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,58	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	119,88	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	43,73			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	483	19,067	9,52	46,012	292,18	0,26	1,62	72,855	135,543	4,824
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,95	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	249,11	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	324,06	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	269,83	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,19	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	21,019	19,133	68,301	454,59	0,142	0,397	32,063	205,882	4,302
	Итого за день:	1 499	60,27	54,351	231,475	1 400,08	0,649	2,476	151,883	774,665	12,677