

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 31 марта 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	29,565/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,917	13,28	39,496	309,38	0,193	0,383	1,608	324,284	1,579
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,48	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	522	25,535	10,434	84,101	508,19	0,344	0,644	68,53	111,283	7,634
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	76,00	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	212	11,776	25,772	35,972	423,04	0,143	0,346	1,196	299,064	0,858
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		3,661	13,03	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	6,174	7,467	34,358	226,19	0,206	0,278	225,561	68,275	7,422
	Итого за день:	1 569	53,077	57,103	200,002	1 443,94	0,917	1,652	341,895	828,406	17,719