

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
7 мая 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	89,19	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	52,42	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	105,29	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	365	8,647	9,025	49,219	246,90	0,188	0,39	2,059	335,499	1,553
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	82	1,23	0,082	17,22	57,27	0,033	0,082	8,2	6,56	0,984
	Итого:	82	1,23	0,082	17,22	57,27	0,033	0,082	8,2	6,56	0,984
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	32	0,256	0,032	0,8	3,61	0,008	0,016	3,2	7,36	0,192
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	75,68	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	23	18,354	17,549	0,219	185,47	0,104		2,599	27,244	1,61
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	130,16	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	65,84	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	48,36	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	40,731	25,811	75,373	566,74	0,365	0,196	21,843	165,693	6,077
Полдник											
281	Кефир	146	4,234	3,65	5,84	58,40	0,058	0,253	1,022	175,2	0,146
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	103,38	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	196	11,363	8,079	21,069	161,78	0,106	0,324	2,822	184,786	2,403
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	100	1,475	8,95	7,175	92,16	0,05	0,025	4	18,8	0,675
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	123,20	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	95,31	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	15,715	21,197	53,059	367,31	0,185	0,377	53,665	113,127	4,705
	Итого за день:	1 595	77,685	64,194	215,94	1 400,00	0,876	1,369	88,589	805,664	15,722