

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 12 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											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	222,31	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	119,68	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	35,90		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	340	11,01	13,21	51,31	377,89	0,125	0,09	0,16	131,12	2,24
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	84,92	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	330	0,54		24,828	84,92	0,036	0,012	3,6	39,138	0,721
Обед											
64,1	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	33,05	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,75	0,03	0,49	11,08	26	0,48
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
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	139,46	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	94,32	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	90,86	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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:	543	26,161	12,843	84,832	471,80	0,365	0,793	68,84	125,365	8,148
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	66,44	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	163,68	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	211	8,479	8,175	38,64	230,12	0,146	0,262	1,088	199,3	0,811
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,79		0,01	6	4	0,32
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	97,86	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	62,68			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	5,744	3,784	50,715	229,64	0,173	0,128	18,019	51,204	2,96
	Итого за день:	1 794	51,934	38,012	250,326	1 394,38	0,845	1,285	91,707	546,127	14,88