

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 22 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	199,60	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	23,58		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,86	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	91,93	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	330	22,731	21,573	42,47	370,98	0,166	0,308	2,53	378,295	1,494
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	151	0,453		20,828	67,19	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
	Итого:	151	0,453		20,828	67,19	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	44,74	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	19	15,162	14,497	0,181	158,96	0,086		2,147	22,506	1,33
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	20,14	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	117,06	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,89	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,79	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	536	35,189	24,3	62,381	499,57	0,33	1,622	122,817	166,282	6,917
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,18	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	104,66	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	68,06	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	255	10,32	9,158	47,322	245,91	0,169	0,306	1,134	261,561	0,929
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	39	0,507	0,039	1,911	8,87	0,029	0,039	78	3,12	0,02
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,103	22,213	108,14	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	40,64		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	379	6,745	3,622	37,84	216,41	0,236	0,196	89,527	62,06	3,545
	Итого за день:	1 651	75,438	58,654	210,84	1 400,06	0,932	2,443	219,028	895,368	13,489