

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 23 мая 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	186,19	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,81		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	10/30,093	1,825	2,858	21,004	95,74	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	69,27	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>12,485</b>	<b>12,508</b>	<b>74,044</b>	<b>378,01</b>	<b>0,128</b>	<b>0,274</b>	<b>1,481</b>	<b>224,396</b>	<b>2,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,25	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,25</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,68	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,62	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	224,78	0,169		20,533	28,338	3,316
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	65,94	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>19,712</b>	<b>20,472</b>	<b>56,403</b>	<b>398,65</b>	<b>0,316</b>	<b>0,098</b>	<b>40,173</b>	<b>127,118</b>	<b>6,313</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	105,78	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	30,093/26,49/4,5	8,82	13,38	16,335	184,28	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>13,02</b>	<b>18,48</b>	<b>32,835</b>	<b>290,06</b>	<b>0,053</b>	<b>0,02</b>	<b>1,49</b>	<b>383,895</b>	<b>0,309</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,98	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	163,65	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	58,41			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,06	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>9,01</b>	<b>64,667</b>	<b>307,09</b>	<b>0,163</b>	<b>0,183</b>	<b>9,217</b>	<b>85,516</b>	<b>3,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>56,948</b>	<b>60,5</b>	<b>235,299</b>	<b>1 400,06</b>	<b>0,682</b>	<b>0,589</b>	<b>176,111</b>	<b>832,925</b>	<b>14,341</b>