

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 27 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
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	201,35	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
268	Бутерброды с маслом	7/33,44	2,45	7,55	14,62	112,24	0,05	0,03		9,3	0,62
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,94		0,016	0,08	7,44	0,208
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,96	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	360	20,62	26,06	64	467,49	0,112	0,378	0,742	232,74	2,556
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	78	1,17	0,078	16,38	57,20	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
	Итого:	78	1,17	0,078	16,38	57,20	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
Обед											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	54,60	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,2	Рыба горбуша для супа	15	3	1,218		19,28	0,036	0,036	0,15	2,25	0,12
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
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	92,60	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	43,09	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	531	20,156	11,931	61,903	364,35	0,33	0,403	190,393	129,074	7,961
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,07	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	108,55	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	220	11,549	8,962	23,275	182,62	0,092	0,253	2,684	183,416	2,336
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,49	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	120,09	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	15,24	12,487	56,365	328,41	0,147	0,374	61,485	97,359	4,332
	Итого за день:	1 549	68,735	59,518	221,923	1 400,07	0,713	1,485	263,104	648,829	18,121