

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

**Ежедневное меню
на 3 июля 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										
100, 2	Бутерброд с маслом+	30/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
7,1	Каша пшеничная молочная+	140	8,12	3,827	35,56	212,24	0,131	0,168	0,653	130,153	1,857
	Итого:	355	14,973	12,23	64,173	430,027	0,192	0,296	1,131	302,003	3,546
	Завтрак 2ой										
0,27	Персики+	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Итого:	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Обед										
104, 2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
236, 1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	576	31,49	29,33	69,572	667,02	0,453	0,171	88,553	152,43	9,086
	Полдник										
	Аскорбиновая кислота--	1									
148, 1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
	Итого:	231	7,803	2,23	58,755	271,051	0,087	0,095	59,492	38,759	1,644
	Ужин										
314, 1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
112, 1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	440	17,35	8,535	63,797	402,848	0,171	0,255	206,344	82,613	7,177
	Итого за день:	1 697	72,472	52,42	265,322	1 809,516	0,941	0,894	365,02	594,805	22,022
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584