

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

**Ежедневное меню
на 8 июля 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										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с маслом+	5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Итого:	345	12,94	11,69	51,072	359,32	0,16	0,4	1,66	435,76	1,44
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
212,1	Капуста тушеная+	50	1,375	3,065	5,645	50,64	0,02	0,03	21,685	33,86	0,675
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
104,3	Картофельное пюре+	50	1,06	1,36	7	46,34	0,04	0,04	3,6	12,35	0,37
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
	Аскорбиновая кислота--	1									
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:	580	35,425	32,935	77,737	742,776	0,375	0,26	39,435	163,76	6,288
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
150,1	Суфле творожное+	80	11,467	6,133	11,867	145,867	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44
	Итого:	260	13,747	8,683	51,517	337,567	0,105	0,311	2,313	202,067	0,83
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	400	15,185	9,185	53,505	366,73	0,158	0,155	5,215	71,34	3,267
	Итого за день:	1 680	77,677	62,521	242,856	1 844,915	0,818	1,155	53,373	890,977	14,01
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584

