

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

**Ежедневное меню  
на 14 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
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>14,66</b>	<b>13,93</b>	<b>52,154</b>	<b>382,48</b>	<b>70,98</b>	<b>0,17</b>	<b>2,68</b>	<b>444,34</b>	<b>1,2</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
528	Соус красный основной+	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
250,2	Биточки+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
0,48	Сок абрикосовый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
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
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>23,487</b>	<b>12,507</b>	<b>88,145</b>	<b>549,086</b>	<b>0,379</b>	<b>0,36</b>	<b>27</b>	<b>106,984</b>	<b>8,13</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир с сахаром	150	4,028	3,472	5,556	69,444	0,056	0,241	0,972	166,667	0,139
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,444</b>	<b>6,472</b>	<b>32,764</b>	<b>219,444</b>	<b>0,127</b>	<b>0,241</b>	<b>0,998</b>	<b>181,75</b>	<b>0,689</b>
	<b>Ужин</b>										
0,3	Яйцо отварное+	25	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
309,2	Огурцы консервированные порциями++	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
34,1	Чай с лимоном+	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,927</b>	<b>12,282</b>	<b>37,428</b>	<b>303,5</b>	<b>0,177</b>	<b>0,16</b>	<b>33,275</b>	<b>61,73</b>	<b>3,281</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 775</b>	<b>56,557</b>	<b>45,229</b>	<b>219,801</b>	<b>1 495,056</b>	<b>71,691</b>	<b>0,95</b>	<b>220,703</b>	<b>816,754</b>	<b>15,391</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>69,723</b>	<b>61,856</b>	<b>239,31</b>	<b>1 749,222</b>	<b>22,119</b>	<b>2,218</b>	<b>158,25</b>	<b>768,024</b>	<b>16,584</b>