

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

Ежедневное меню на 2 апреля 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										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
312, 2	Икра кабачковая порционная+	35	0,595	4,655	1,785	51,8	0,011	0,021	2,45	15,05	0,245
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	Итого:	350	14,659	23,515	31,458	395,28	0,116	0,403	3,032	159,021	3,456
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
300, 2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
	Аскорбиновая кислота--	1									
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+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
204, 1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
236, 1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Итого:	569	35,933	27,379	99,429	764,374	0,556	0,209	30,328	157,247	11,313
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
281	Кефир с сахаром	162	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	212	7,893	6,164	38,664	241,5	0,117	0,317	1,086	194,036	0,641
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	Итого:	360	17,68	6,14	45,752	303,36	0,196	1,569	109,86	83,01	4,395
	Итого за день:	1 586	76,202	63,236	224,612	1 745,059	1,012	2,516	301,056	608,514	21,894
	Итого среднее за 10 дней:		68,661	59,174	234,967	1 743,749	22,068	2,128	178,887	752,588	16,078

