

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

**Ежедневное меню
на 4 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34,1	Чай с лимоном+	160	0,176	0,08	11,664	47,2	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
266	Бутерброды с джемом+	10/30	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	4,83	6,095	46,293	259,527	0,093	0,197	3,553	179,931	1,46
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
528	Соус красный основной+	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
60,1	Икра свекольная+	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57
	Итого:	568	22,873	22,035	67,135	499,644	0,164	0,188	16,494	111,083	4,604
	Полдник										
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,8	149,4	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,72	8,415	36,54	247,09	0,053	0,252	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
123,4	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
	Аскорбиновая кислота--	1									
223	Макаронник с говядиной+	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	401	30,202	28,16	80,724	689,949	0,289	0,053	22,44	123,2	8,04
	Итого за день:	1 769	65,384	65,085	238,387	1 740,924	0,617	0,727	214,027	688,684	15,517
	Итого среднее за 10 дней:		68,661	59,174	234,967	1 743,749	22,068	2,128	178,887	752,588	16,078