

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ясли (примерное) 2025 г. - КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети ясли 2 корпус



Ежедневное меню
на 2 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	152	6,08	3,952	26,144	165,579	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
1	Масло в кашу+	4									
36,2	Какао на молоке	172	3,967	3,555	16,046	112,064	0,069		2,236	206,79	0,206
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	18	1,188	0,216	6,156	31,874	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	378	13,411	12,031	61,494	410,773	0,206	0,19	2,966	371,658	1,773
	Завтрак 2ой										
0,4	Пряники+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
37,1	Молоко кипячённое	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	Итого:	175	5,884	7,107	26,446	191,181	0,06	0,176	0,79	162,923	0,614
	Обед										
221, 2	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,596	2,976	9,444	64,938	0,018	0,036	3,024	34,794	0,996
3 06 7	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (ре- ц. 67) Сб.1	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220, 1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
122, 1	Фрикадельки из говядины	59	9,863	5,654	5,3	110,045	0,039	0,088	0,098	25,016	0,659
164, 0,12	Картофель отварной	80	1,592	1,88	12,272	76,552	0,074	0,053	6,597	8,01	0,672
	Сок фруктовый	176	0,528		29,908	115,749	0,035	0,07	10,56	8,8	1,507
	Хлеб пшеничный+	9	0,594	0,108	3,078	15,93	0,016	0,007		3,15	0,351
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	556	18,564	15,385	68,894	479,542	0,237	0,773	33,859	118,195	5,361
	Уплотненный полдник										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
312, 2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. пор- ц. (без номера) Сб. 1994 г.	54	1,026	4,806	4,158	63,99	0,014	0,027	3,78	22,14	0,378
175, 1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,215
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
0,09	Хлеб ржаной+	27	1,782	0,324	9,234	47,81	0,047	0,02		9,45	1,053
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	481	12,929	10,917	69,999	424,8	0,205	0,213	129,88	126,5	5,912
	Итого за день:	1 590	50,788	45,439	226,834	1 506,297	0,707	1,352	167,495	779,276	13,659
	Итого среднее за 10 дней:		67,756	52,849	241,552	1 715,798	0,93	3,887	130,47	675,777	17,769