

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ясли (примерное) 2025 г. - КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети ясли 2 корпус



Ежедневное меню на 29 мая 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3 09 4,5	ТК № 3094.5 Суп молочный с ячневой крупой (рец. 94) Сб.1	147	4,087	3,793	13,485	104,517	0,069	0,147	0,666	124,744	0,294
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	24	1,824	0,216	11,208	55,112	0,038	0,014		5,52	0,456
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	344	7,373	8,293	31,293	271,033	0,14	0,194	0,746	142,298	2,169
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	227									
	Итого:	227									
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины	139	13,051	14,788	13,112	238,146	0,147		17,838	24,618	2,88
	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	533	23,328	27,517	47,95	529,434	0,256	0,082	59,055	171,553	5,746
	Уплотненный полдник										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
179, 1	Сырники с морковью	150	23,583	8,5	32	292,417	0,092	0,267	0,975	148	1,133
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
129, 1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	482	27,155	9,933	86,83	542,782	0,173	0,334	6,077	191,184	4,939
	Итого за день:	1 586	57,855	45,743	166,073	1 343,24 9	0,569	0,609	65,878	505,036	12,855
	Итого среднее за 10 дней:		67,756	52,849	241,552	1 715,798	0,93	3,887	130,47	675,777	17,769

Стоимость рациона:

руб.