

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ясли (примерное) 2025 г. - КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети ясли 2 корпус



Ежедневное меню
на 30 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										
271, 1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	42	0,924	0,168	4,704	24,36	0,011	0,021	2,016	2,1	0,168
15,1	Омлет натуральный	160	16	16,533	3,2	224	0,08	0,453	0,24	109,333	2,56
35,1	Кофейный напиток+	179	2,267	1,432	12,783	69,118	0,06	0,227	1,038	213,44	0,525
268	Бутерброды с маслом	26,667/ 4	2,619	8,071	15,628	145,379	0,053	0,032		9,941	0,663
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	425	22,668	26,36	40,761	485,877	0,226	0,743	3,294	339,364	4,423
	Завтрак 2ой										
143, 1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Обед										
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
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
225, 1	Запеканка из печени с рисом	180	30,398	9,09	25,2	304,29	0,171		18,333	23,778	3,852
0,12	Сок фруктовый	179	0,537		30,418	117,722	0,036	0,072	10,74	8,95	1,611
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	603	39,799	16,745	75,548	607,024	0,309	0,179	56,923	86,743	8,22
	Уплотненный полдник										
340, 8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
487	Салат «Степной»	39	0,449	3,286	2,759	42,461	0,026		4,066	6,932	0,269
250, 3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	460	17,056	16,225	56,322	477,963	0,267	0,235	29,41	85,399	4,349
	Итого за день:	1 638	80,024	59,33	185,842	1 622,16 3	0,813	1,257	254,547	520,806	20,781