

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1



Ежедневное меню на 4 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1 34	Омлет натуральный+	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
717	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	300	16,32	18,48	68,66	506,2	0,106	0,284	4,65	129,95	2,84
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
0,33	Киви+	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	225	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	36,75	0,601
	Обед										
216, 1	Помидоры свежие	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1 0,13	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147	33,021	0,73	37,17	0,88
106, 1	Рис припущенный+	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	530	18,07	14,38	66,89	475,774	0,331	33,145	23,213	132,104	4,591
	Полдник										
351	Пирожки сдобные печеные	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
37,1	Молоко кипяченое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Итого:	195	9,15	7,367	18,233	173,447	0,076	0,221	2,092	170,315	1,655
	Ужин										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
258, 3	Картофель тушеный	180	4,716	4,296	30,756	180,396	0,19	0,16	15,828	55,512	1,608
130, 1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	400	7,196	4,896	71,816	361,396	0,252	0,192	31,678	78,672	3,418
	Итого за день:	1 650	51,336	45,423	231,674	1 552,11	0,78	33,871	196,633	547,791	13,104
	Итого среднее за 10 дней:		66,705	47,564	233,741	1 612,031	29,124	8,953	137,094	781,017	14,285