

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 21 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	99,09	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10,999/30,79	1,856	2,93	20,545	104,66	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	141,32	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>11,636</b>	<b>13,344</b>	<b>55,072</b>	<b>345,07</b>	<b>0,181</b>	<b>0,428</b>	<b>2,835</b>	<b>324,051</b>	<b>1,774</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,42	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,92	0,01	0,01	2	9,2	0,24
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	45,84	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	15	2,862	1,518	0,12	23,03	0,012	0,03	0,15	2,346	0,216
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	111,18	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,46	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	61,42	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	65,34	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>25,783</b>	<b>11,133</b>	<b>63,695</b>	<b>408,27</b>	<b>0,262</b>	<b>0,274</b>	<b>48,77</b>	<b>92,965</b>	<b>5,423</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	72,96	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	179,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,891</b>	<b>6,897</b>	<b>45,917</b>	<b>252,78</b>	<b>0,101</b>	<b>0,09</b>	<b>0,523</b>	<b>215,243</b>	<b>0,749</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	219,56	0,255		11,475	46,104	1,419
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	45,14	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	40,14	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>22,88</b>	<b>18,036</b>	<b>40,391</b>	<b>368,55</b>	<b>0,347</b>	<b>0,052</b>	<b>21,07</b>	<b>84,734</b>	<b>4,24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 609</b>	<b>69,865</b>	<b>49,559</b>	<b>211,151</b>	<b>1 399,10</b>	<b>0,922</b>	<b>0,846</b>	<b>118,197</b>	<b>742,493</b>	<b>12,41</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,084</b>	<b>52,144</b>	<b>216,835</b>	<b>1 400,16</b>	<b>0,779</b>	<b>1,203</b>	<b>135,623</b>	<b>756,108</b>	<b>13,912</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /