

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 февраля 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	160,45	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,40		0,03	0,09	18,51	0,06
266,1	Бутерброды с повидлом	29,758/10	1,811	2,858	20,044	99,84	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	74,34	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	350	18,664	13,645	54,257	361,04	0,098	0,34	0,861	223,521	2,311
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,76	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	26,76	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	49,57					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	16,02	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	126,78	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	100,32	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	60,05	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	507	23,371	9,797	77,45	416,13	0,296	0,24	41,378	98,098	6,205
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,46	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,13	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	273,59	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,53	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	123,47	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	125,81	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	7,468	4,381	75,126	319,12	0,249	0,186	81,711	68,968	4,023
	Итого за день:	1 542	58,664	35,226	266,788	1 396,64	0,779	1,029	128,53	577,867	15,02