

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,95	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	7/33,52	2,45	7,55	14,62	114,69	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	93,24	0,068		2,21	204,385	0,204
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,811</b>	<b>15,513</b>	<b>43,93</b>	<b>301,89</b>	<b>0,208</b>	<b>0,18</b>	<b>2,89</b>	<b>337,885</b>	<b>1,314</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	30,01	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>30,01</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	28,43	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	50,76	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,85	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	93,33	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	163,41	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	59,24	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18,318</b>	<b>25,422</b>	<b>70,32</b>	<b>484,01</b>	<b>0,321</b>	<b>0,265</b>	<b>41,89</b>	<b>167,221</b>	<b>6,017</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,95	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	198,14	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,38</b>	<b>7,913</b>	<b>53,777</b>	<b>273,08</b>	<b>0,125</b>	<b>0,261</b>	<b>0,934</b>	<b>193,481</b>	<b>0,766</b>
<b>Ужин</b>											
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	138,29	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	69,49	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	45,14	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,17	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>15,146</b>	<b>6,504</b>	<b>59,686</b>	<b>311,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,152</b>	<b>4,546</b>	<b>60,493</b>	<b>3,564</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 622</b>	<b>54,256</b>	<b>55,652</b>	<b>233,787</b>	<b>1 400,07</b>	<b>0,819</b>	<b>0,888</b>	<b>185,26</b>	<b>789,08</b>	<b>12,261</b>