

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 10 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,40	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	331	12,556	6,879	66,077	382,49	0,24	0,239	1,05	212,87	2,729
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	33	0,076
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	516	17,006	14,509	67,585	462,67	0,21	0,219	78,153	166,292	4,671
Полдник											
281	Кефир	155	4,495	3,875	6,2	77,50	0,062	0,269	1,085	186	0,155
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	205	11,624	8,304	21,429	206,73	0,109	0,34	2,885	195,586	2,412
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	33,72	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	421	22,803	18,028	39,975	410,03	0,347	0,171	215,191	84,845	7,783
	Итого за день:	1 698	64,589	47,869	200,691	1 490,41	0,951	0,991	325,779	692,593	17,672
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,12	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /