

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 14 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,40	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	124,35	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,06	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	148,49	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>18,929</b>	<b>17,461</b>	<b>42,375</b>	<b>354,30</b>	<b>0,176</b>	<b>0,593</b>	<b>4,28</b>	<b>283,874</b>	<b>3,101</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,49</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	84,19	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,87	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	120,67	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	49,15	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,90	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>496</b>	<b>22,984</b>	<b>9,945</b>	<b>74,491</b>	<b>431,31</b>	<b>0,257</b>	<b>0,21</b>	<b>55,03</b>	<b>122,252</b>	<b>4,918</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	149	4,172	5,066	16,39	114,05	0,045	0,02	1,341	180,29	0,149
270	Горячий бутерброд с сыром	30,19/26,4 9/4,5	8,82	13,38	16,335	200,01	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>12,992</b>	<b>18,446</b>	<b>32,725</b>	<b>314,05</b>	<b>0,052</b>	<b>0,02</b>	<b>1,48</b>	<b>382,685</b>	<b>0,308</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	129,93	0,043	0,022		4,214	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		14,971	51,75	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,91	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>8,296</b>	<b>7,475</b>	<b>52,119</b>	<b>271,87</b>	<b>0,132</b>	<b>0,184</b>	<b>192,579</b>	<b>41,538</b>	<b>7,007</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 489</b>	<b>63,231</b>	<b>53,357</b>	<b>209,06</b>	<b>1 400,02</b>	<b>0,639</b>	<b>1,022</b>	<b>377,12</b>	<b>842,348</b>	<b>16,984</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,18</b>	<b>0,757</b>	<b>1,151</b>	<b>192,256</b>	<b>747,106</b>	<b>13,843</b>

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

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