

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 20 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	135,62	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	21,93		0,008		0,96	0,008
266,1	Бутерброды с повидлом	30,539/10	1,856	2,93	20,545	96,52	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	57,69	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,168</b>	<b>11,174</b>	<b>59,247</b>	<b>311,76</b>	<b>0,157</b>	<b>0,408</b>	<b>1,839</b>	<b>372,517</b>	<b>1,505</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,52	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>22,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,68	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	60,13	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	7,50			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	117,06	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	56,64	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,32	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>19,394</b>	<b>9,848</b>	<b>50,922</b>	<b>304,34</b>	<b>0,278</b>	<b>1,639</b>	<b>105,353</b>	<b>146,97</b>	<b>5,348</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	77,49	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	243,25	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>9,72</b>	<b>12,765</b>	<b>58,74</b>	<b>320,74</b>	<b>0,099</b>	<b>0,228</b>	<b>0,936</b>	<b>203,616</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>											
	Лапшевник с творогом .	150	11,1	6,6	28,9	182,27	0,92	3,042	0,26	95,34	1,08
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	111,62	0,072	0,156	0,41	125,87	0,082
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	78,19		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	60,72	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>16,804</b>	<b>10,581</b>	<b>88,003</b>	<b>432,80</b>	<b>1,064</b>	<b>3,265</b>	<b>32,35</b>	<b>243,549</b>	<b>4,454</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 606</b>	<b>56,761</b>	<b>44,518</b>	<b>262,987</b>	<b>1 392,15</b>	<b>1,629</b>	<b>5,542</b>	<b>185,478</b>	<b>992,152</b>	<b>13,032</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,16</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./