

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

**Ежедневное меню на
 28 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	385	18,07	16,3	47,115	405,15	0,202	0,425	2,63	313,43	1,74
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,60	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		17,99	0,004	0,011		2,1	0,105
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
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	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	513	22,074	11,025	67,441	451,12	0,34	0,278	68,93	146,632	5,258
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	30,363/26,49/4,5	8,82	13,38	16,335	224,73	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	12,72	17,38	23,435	302,53	0,048	0,16	0,92	355,775	0,229
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	145,99	0,043	0,022		4,214	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	8,337	4,431	53,455	283,99	0,135	0,192	201,904	38,574	7,301
	Итого за день:	1 563	61,231	49,165	198,797	1 474,80	0,747	1,07	398,134	866,411	16,179
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,14	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /