

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 31 января 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
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	331	12,956	5,579	63,289	356,51	0,18	0,379	1,57	334,05	2,289
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
58	Икра кабачковая+	44	0,99	3,41	5,39	49,06	0,022	0,022	7,843	19,426	0,539
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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:	557	21,374	14,305	72,421	494,58	0,342	0,3	78,683	153,618	5,437
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	277,60	0,109	0,229	0,823	170,223	0,659
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,65	1,5	49,35	0,015	0,03	8,505	19,875	0,375
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,667		17,613	68,40	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	391	13,995	15,479	35,249	330,91	0,151	0,478	228,548	115,075	8,64
	Итого за день:	1 714	57,151	42,41	223,332	1 486,74	0,811	1,387	354,624	805,216	17,252
	Итого среднее за 10 дней:		56,43	49,456	215,842	1 400,16	0,757	1,154	197,764	747,416	13,97

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./