

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

**Ежедневное меню на
 17 января 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
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	180	6,108	7,092	23,172	176,65	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	12,118	11,192	49,562	344,39	0,19	0,456	3,02	346,956	1,796
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											
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	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,94	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
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
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,30	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	507	22,492	10,419	72,532	473,92	0,308	0,265	64,567	144,311	4,895
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129,00	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	3,75/21,68 1/24,927	7,35	11,15	13,613	187,28	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	200	11,55	16,25	30,113	316,28	0,051	0,02	1,466	350,163	0,283
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	8,03	4,13	61,068	309,78	0,146	0,072	9,6	54,278	3,48
	Итого за день:	1 512	54,22	42,021	220,625	1 476,38	0,718	0,828	202,403	907,708	12,104
	Итого среднее за 10 дней:		65,166	49,751	271,841	1 400,13	0,912	2,236	191,055	775,054	15,533

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /