

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	96,64	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	29,647/9,2 67	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	56,22	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,957	12,94	38,856	276,62	0,183	0,403	1,608	320,684	1,929
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	42,18	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	117,12	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	97,53	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	108,42	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,84	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	522	21,74	11,71	73,398	435,35	0,212	0,549	68,53	115,298	4,95
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	70,07	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	315,81	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	214	11,834	25,822	36,052	385,88	0,144	0,349	1,21	301,464	0,86
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	122,52	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	70,48	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,595		3,689	12,07	0,009	0,111	187	10,54	4,301
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	425	12,022	13,097	33,331	269,50	0,207	0,282	219,651	64,275	7,108
	Итого за день:	1 586	54,583	63,599	188,987	1 396,48	0,769	1,598	414,749	813,721	16,497
	Итого среднее за 10 дней:		65,166	49,751	271,841	1 400,12	0,912	2,236	191,055	775,054	15,533

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /