

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 22 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154,00	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	360	14,16	11,797	20,69	246,09	0,113	0,35	2,085	84,067	2,49
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	22	0,176	0,022	0,55	3,10	0,006	0,011	2,2	5,06	0,132
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	538	22,275	14,818	93,946	595,05	0,205	0,258	13,65	134,92	5,348
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
341,8	Пирожки сдобные печеные с	60	3,12	3,497	28,491	157,71	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	210	7,47	7,247	34,791	233,71	0,081	0,054	0,759	198,857	1,264
Ужин											
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	50	6,838	5,613	0,038	77,31				38,6	0,008
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	123,37	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
139,1	Гранатовый сок из св	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	12,058	9,83	49,368	330,84	0,2	0,117	21,01	68,266	2,745
	Итого за день:	1 543	56,638	43,842	204,87	1 432,83	0,629	0,781	82,504	511,61	12,072
	Итого среднее за 10 дней:		57,294	51,094	217,424	1 400,10	0,781	2,144	183,931	749,569	14,22

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /