

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 3 марта 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266	Бутерброды с джемом	32,28/13,999	1,825	2,858	21,004	117,09	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,332</b>	<b>8,248</b>	<b>45,24</b>	<b>285,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,394</b>	<b>1,957</b>	<b>319,02</b>	<b>1,811</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117,00	0,04			16,68	0,62
257,1	Гуляш из сердца	60	14,498	4,305	2,955	107,16	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	111,20	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>24,633</b>	<b>13,19</b>	<b>71,301</b>	<b>495,35</b>	<b>0,224</b>	<b>0,573</b>	<b>67,437</b>	<b>129,781</b>	<b>5,349</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	74,50	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20,175	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	<b>Итого:</b>	<b>189</b>	<b>10,201</b>	<b>12,645</b>	<b>16,85</b>	<b>224,32</b>	<b>0,065</b>	<b>0,258</b>	<b>1,136</b>	<b>313,73</b>	<b>0,255</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,14	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>12,025</b>	<b>13,113</b>	<b>53,547</b>	<b>376,39</b>	<b>0,235</b>	<b>0,184</b>	<b>36,051</b>	<b>84,79</b>	<b>3,539</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 596</b>	<b>55,867</b>	<b>47,347</b>	<b>193,013</b>	<b>1 408,27</b>	<b>0,723</b>	<b>1,411</b>	<b>151,582</b>	<b>872,821</b>	<b>11,178</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,10</b>	<b>0,757</b>	<b>1,151</b>	<b>192,256</b>	<b>747,106</b>	<b>13,843</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./