

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 4 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>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	141,52	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	77,37		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	71,86	0,066	0,025		9,43	0,779
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	139,56	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>23,877</b>	<b>15,128</b>	<b>83,552</b>	<b>430,30</b>	<b>0,188</b>	<b>0,545</b>	<b>2,687</b>	<b>365,249</b>	<b>2,353</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	22,52	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>22,52</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	33,17	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	51,35	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		10,67	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	79,51	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	90,06	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	46,72	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	54,56	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>19,387</b>	<b>14,115</b>	<b>65,576</b>	<b>366,99</b>	<b>0,308</b>	<b>0,282</b>	<b>59,227</b>	<b>136,067</b>	<b>4,978</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,66	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	53	4,452	7,036	44,361	204,51	0,045	0,032		17,278	1,251
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,872</b>	<b>11,569</b>	<b>52,408</b>	<b>274,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,213</b>	<b>0,884</b>	<b>191,109</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	8,66	0,03	0,04	80	3,2	0,02
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	199,57	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	41,95	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,93	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,758</b>	<b>6,27</b>	<b>65,422</b>	<b>306,11</b>	<b>0,177</b>	<b>0,122</b>	<b>82,69</b>	<b>142,36</b>	<b>3,346</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 610</b>	<b>64,494</b>	<b>47,231</b>	<b>272,583</b>	<b>1 400,09</b>	<b>0,808</b>	<b>1,185</b>	<b>173,987</b>	<b>861,035</b>	<b>12,082</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,14</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./