

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 6 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>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,09	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом	30,644/15	2,054	3,215	23,629	104,06	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	54,91	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,334</b>	<b>8,555</b>	<b>62,283</b>	<b>288,06</b>	<b>0,161</b>	<b>0,403</b>	<b>2,157</b>	<b>372,023</b>	<b>1,413</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	79	1,185	0,079	16,59	54,48	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
	<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>1,185</b>	<b>0,079</b>	<b>16,59</b>	<b>54,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,079</b>	<b>7,9</b>	<b>6,32</b>	<b>0,948</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,76	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,24	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,36			0,04	5,4	
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	111,42	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
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	40	2,64	0,48	13,68	55,96	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>19,507</b>	<b>9,687</b>	<b>49,35</b>	<b>284,40</b>	<b>0,289</b>	<b>1,64</b>	<b>107,217</b>	<b>141,472</b>	<b>5,444</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
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,53	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>301,18</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	250,79	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,50		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	117,31		0,024	0,36	22,188	0,54
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>21,867</b>	<b>19,117</b>	<b>80,438</b>	<b>463,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,384</b>	<b>0,743</b>	<b>219,731</b>	<b>3,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 577</b>	<b>62,352</b>	<b>49,936</b>	<b>266,928</b>	<b>1 391,65</b>	<b>0,718</b>	<b>2,723</b>	<b>118,901</b>	<b>932,937</b>	<b>12,41</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,20</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. /