

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 13 мая 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	90	12,9	6,9	13,35	137,84	0,045	0,195	0,24	116,625	0,495
266,1	Бутерброды с повидлом	40,649/15	2,49	3,93	27,56	131,04	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	84,94		0,016	0,08	7,44	0,208
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,96	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>17,63</b>	<b>12,75</b>	<b>82,19</b>	<b>424,79</b>	<b>0,107</b>	<b>0,313</b>	<b>0,852</b>	<b>202,465</b>	<b>2,641</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,02	Бананы	70	1,05	0,07	14,7	51,33	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,05</b>	<b>0,07</b>	<b>14,7</b>	<b>51,33</b>	<b>0,028</b>	<b>0,07</b>	<b>7</b>	<b>12,35</b>	<b>0,841</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,39	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
249,1	Уха с крупой	140	1,307	1,587	9,8	50,96	0,056	0,037	5,189	11,284	0,597
249,2	Рыба горбуша для супа	15	3	1,218		19,28	0,036	0,036	0,15	2,25	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	84,55	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	58,59	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,98	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>19,729</b>	<b>12,797</b>	<b>63</b>	<b>376,52</b>	<b>0,324</b>	<b>0,302</b>	<b>40,239</b>	<b>121,454</b>	<b>4,337</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,07	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	108,55	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>11,549</b>	<b>8,962</b>	<b>23,275</b>	<b>182,62</b>	<b>0,092</b>	<b>0,253</b>	<b>2,684</b>	<b>183,416</b>	<b>2,336</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	39,82	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,8	0,533	40,005	133,44	0,013	0,013	66	6,88	0,947
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>379</b>	<b>15,112</b>	<b>15,924</b>	<b>58,509</b>	<b>360,10</b>	<b>0,146</b>	<b>0,374</b>	<b>68,965</b>	<b>111,98</b>	<b>4,495</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 737</b>	<b>65,069</b>	<b>50,503</b>	<b>241,674</b>	<b>1 395,36</b>	<b>0,697</b>	<b>1,311</b>	<b>119,739</b>	<b>631,665</b>	<b>14,65</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,765</b>	<b>51,673</b>	<b>215,975</b>	<b>1 400,17</b>	<b>0,778</b>	<b>1,198</b>	<b>135,515</b>	<b>755,761</b>	<b>13,888</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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