

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

**Ежедневное меню на  
 11 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
266	Бутерброды с джемом	15/29,552	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>7,69</b>	<b>8,305</b>	<b>47,675</b>	<b>292,81</b>	<b>0,144</b>	<b>0,377</b>	<b>2,001</b>	<b>318,495</b>	<b>1,224</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>35,30</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
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
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,30	0,033	0,017		3,242	0,733
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Паштет из св	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>21,612</b>	<b>11,248</b>	<b>52,445</b>	<b>393,53</b>	<b>0,186</b>	<b>0,219</b>	<b>19,665</b>	<b>95,454</b>	<b>4,368</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,29</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,20	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>12,1</b>	<b>5,37</b>	<b>64,702</b>	<b>350,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,7</b>	<b>27,58</b>	<b>39,9</b>	<b>5,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 448</b>	<b>47,142</b>	<b>30,387</b>	<b>196,944</b>	<b>1 238,15</b>	<b>0,638</b>	<b>1,511</b>	<b>185,13</b>	<b>659,93</b>	<b>11,516</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,12</b>	<b>0,757</b>	<b>1,151</b>	<b>192,256</b>	<b>747,106</b>	<b>13,843</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /