

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 12 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
Завтрак											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	133,47	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	141,07	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,84	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	14,149	12,068	57,795	331,38	0,236	0,46	2,93	369,341	2,231
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	42	0,546	0,042	2,058	9,90	0,032	0,042	84	3,36	0,021
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	42,60	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	235,75	0,169		20,533	28,338	3,316
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	80,24	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	19,638	20,474	60,181	435,74	0,322	0,136	116,473	91,738	5,804
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	64,50	0,06	0,26	1,05	180	0,15
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	108,45	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	70,52	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	235	10,25	8,375	45,275	243,47	0,184	0,385	1,3	267,73	1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	118,89	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	132,44	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	гашенок из св	150	0,1		15,706	51,05			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	363,26	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 623	59,847	63,526	210,572	1 400,00	0,942	1,375	132,228	857,765	15,059
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,11	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /