

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 13 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	151,24	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	23,28		0,03	0,09	18,51	0,06
266,1	Бутерброды с повидлом	29,771/15, 236	2,037	3,215	22,549	105,30	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,96	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	355	18,891	14,002	56,762	350,78	0,103	0,343	0,87	224,512	2,39
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	54,60					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	15,29	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	121,02	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный густой из св	20	0,51	1,35	2,34	20,16	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Хлеб ржаной	150	0,1		15,706	49,86			2,81	2,98	0,17
0,09	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	24,068	11,274	79,092	417,19	0,292	0,246	14,108	103,718	6,115
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,35	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	195,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	261,16	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,49		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель	140	3,668	3,341	23,921	117,86	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	132,09	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	8,068	3,861	79,081	315,90	0,229	0,236	20,555	113,28	4,535
	Итого за день:	1 587	61,012	36,592	283,516	1 400,03	0,774	1,14	43,863	620,54	14,696
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,12	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /