

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 14 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,4 | Суп молочный с крупой (кукурузная) | 150 | 3,73 | 3,83 | 12,38 | 85,01 | 0,07 | 0,15 | 0,68 | 121,26 | 0,41 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 55 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 66,61 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 116,96 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 84,05 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| | Итого: | 395 | 15,9 | 20,15 | 41,339 | 352,63 | 0,184 | 0,197 | 2,63 | 310,9 | 1,21 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 56,31 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Итого: | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 56,31 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 76,54 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 22,10 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,52 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,52 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 107,1 | Рис, припущенный с томатом | 100 | 2,58 | 2,25 | 23,4 | 116,60 | 0,025 | 0,017 | 0,63 | 4,3 | 0,425 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 60 | 9,62 | 1,83 | 0,08 | 47,49 | 0,05 | 0,08 | 0,42 | 24,45 | 0,57 |
| 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 | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 62,44 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 518 | 21,026 | 9,492 | 71,762 | 406,44 | 0,244 | 0,227 | 15,84 | 112,34 | 4,351 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 150 | 4,2 | 5,1 | 16,5 | 110,94 | 0,045 | 0,02 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 270 | Горячий бутерброд с сыром | 60 | 8,82 | 13,38 | 16,335 | 193,27 | 0,008 | | 0,14 | 202,395 | 0,159 |
| | Итого: | 210 | 13,02 | 18,48 | 32,835 | 304,21 | 0,053 | 0,02 | 1,49 | 383,895 | 0,309 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 40 | 0,9 | 3,1 | 4,9 | 38,36 | 0,02 | 0,02 | 7,13 | 17,66 | 0,49 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,777 | 3,911 | 22,923 | 125,55 | 0,043 | 0,022 | | 4,214 | 0,953 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | | 15,852 | 52,94 | 0,012 | 0,12 | 197,904 | 11,16 | 4,548 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 60,89 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 380 | 8,917 | 7,491 | 57,355 | 277,74 | 0,145 | 0,192 | 205,034 | 47,034 | 7,551 |
| | Итого за день: | 1 578 | 59,988 | 55,688 | 219,041 | 1 397,32 | 0,656 | 0,71 | 232,494 | 860,169 | 14,321 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 56,41 | 49,456 | 215,731 | 1 400,14 | 0,757 | 1,151 | 192,256 | 747,106 | 13,843 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /