

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. /