

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 18 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,39	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	81,75	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	157,22	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	370	17,848	11,552	79,952	441,36	0,276	0,492	3,04	367,446	3,566
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	57,85	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		12,02	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	89,58	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	101,46	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	106,03	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,04	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	19,356	12,38	75,232	431,05	0,301	0,273	78,469	121,775	4,68
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	78,47	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	19	0,456	0,399	11,4	44,03	0,005	0,002		1,425	0,086
	Итого:	189	4,876	4,932	19,447	122,51	0,05	0,183	0,884	175,256	0,165
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	7,12	0,004	0,008	6	4	0,3
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	224,84	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	85,89	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,98	6,18	76,568	380,86	0,185	0,1	9,68	168,168	3,53
	Итого за день:	1 566	54,735	35,194	257,273	1 399,92	0,842	1,05	137,073	858,145	12,165
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,18	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /