

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 19 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	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,455	14,848	94,328	597,59	0,209	0,266	17,95	148,26	5,515
Полдник											
281,1	Ряженка	143	4,147	3,575	6,006	72,45	0,029	0,019	0,429	177,32	0,143
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	193	7,004	4,804	29,763	189,60	0,086	0,048	0,6	187,463	0,957
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,62	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
183	Соус сметанный глапюток из св	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1		180	0,12		18,847	71,23			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	12,345	6,045	57,246	329,75	0,266	0,802	35,194	46,611	5,854
	Итого за день:	1 552	54,994	36,49	209,178	1 381,03	0,69	1,451	179,564	471,568	16,306
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,15	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /