

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	134,00	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266,1	Бутерброды с повидлом	30/10	1,811	2,858	20,044	93,04	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	53,84	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	9,964	8,118	57,984	280,88	0,153	0,387	1,779	359,435	1,451
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	54,41	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	54,41	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,63	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,41	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	115,65	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	48,50	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	56,63	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	522	19,321	9,635	48,488	291,36	0,277	1,639	101,217	144,722	5,285
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,30	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	240,32	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	312,62	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	260,31	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	101,47		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,06	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	21,707	19,117	74,637	460,83	0,14	0,38	0,683	216,033	3,02
	Итого за день:	1 528	61,592	49,444	255,336	1 400,09	0,697	2,7	112,163	919,661	12,164
	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. /