

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 21 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,19	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	119,66	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	85,98	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,35</b>	<b>15,1</b>	<b>42,064</b>	<b>303,83</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>2,63</b>	<b>313,84</b>	<b>1,29</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,76	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,76</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	29,44	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	130	0,841	2,531	3,501	35,35	0,017	0,312	6,907	22,221	0,381
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,62	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,97			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
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	120	2,45	3,84	16,35	96,62	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	169,18	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	61,33	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>17,141</b>	<b>25,781</b>	<b>65,808</b>	<b>483,63</b>	<b>0,303</b>	<b>0,546</b>	<b>42,25</b>	<b>158,093</b>	<b>5,526</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,46	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,13	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>273,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
<b>Ужин</b>											
107,1	Рис, припущенный с томатом	110	2,838	2,475	25,74	131,24	0,028	0,019	0,693	4,73	0,468
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	71,94	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	46,73	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>14,976</b>	<b>6,295</b>	<b>57,802</b>	<b>312,21</b>	<b>0,15</b>	<b>0,151</b>	<b>4,483</b>	<b>60,53</b>	<b>3,574</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 572</b>	<b>51,627</b>	<b>54,578</b>	<b>225,629</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,788</b>	<b>1,139</b>	<b>53,943</b>	<b>719,743</b>	<b>12,871</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,14</b>	<b>0,757</b>	<b>1,151</b>	<b>192,256</b>	<b>747,106</b>	<b>13,843</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /