

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

**Ежедневное меню на
 24 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	219,22	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,69	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	64,06	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	330	12,48	6,87	65,61	345,97	0,238	0,238	1,05	212,64	2,71
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,18	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	73,18	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	65,93	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,39	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушенная	120	2,48	3,88	11,31	82,01	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	93,96	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,46	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	523	19,48	15,997	67,183	440,75	0,214	0,234	78,14	167,142	4,782
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	117,60	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	11,029	8,429	22,329	188,40	0,087	0,231	2,58	162,966	2,327
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,97	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	221,99	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	56,02	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,713	14,891	39,63	346,41	0,347	0,16	211,379	80,464	7,767
	Итого за день:	1 623	66,152	46,186	215,442	1 394,71	0,916	0,873	296,149	650,202	18,186
	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. /