

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

**Ежедневное меню на  
 28 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
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
266,1	Бутерброды с повидлом	30/15,818	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>7,687</b>	<b>8,965</b>	<b>49,809</b>	<b>310,97</b>	<b>0,123</b>	<b>0,247</b>	<b>1,194</b>	<b>197,678</b>	<b>2,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,41	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>30,41</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	34	0,442	0,034	1,666	9,32	0,026	0,034	68	2,72	0,017
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	65	10,422	1,982	0,087	59,82	0,054	0,087	0,455	26,487	0,617
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,408</b>	<b>11,591</b>	<b>68,704</b>	<b>467,15</b>	<b>0,352</b>	<b>0,324</b>	<b>138,875</b>	<b>139,849</b>	<b>5,008</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бургер с сыром	60	8,82	13,38	16,335	224,73	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,72</b>	<b>17,38</b>	<b>23,435</b>	<b>302,53</b>	<b>0,048</b>	<b>0,16</b>	<b>0,92</b>	<b>355,775</b>	<b>0,229</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8,00	0,004	0,008	6	4	0,3
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	145,99	0,043	0,022		4,214	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>8,417</b>	<b>4,431</b>	<b>53,855</b>	<b>286,35</b>	<b>0,129</b>	<b>0,18</b>	<b>203,904</b>	<b>33,374</b>	<b>7,361</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 595</b>	<b>51,532</b>	<b>42,389</b>	<b>202,929</b>	<b>1 397,41</b>	<b>0,666</b>	<b>0,932</b>	<b>348,642</b>	<b>740,927</b>	<b>16,513</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>56,41</b>	<b>49,456</b>	<b>215,731</b>	<b>1 400,20</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. /