

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

**Ежедневное меню на
 3 марта 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	94,52	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	26,747/7,5 37	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	54,99	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,957	12,94	38,856	270,54	0,183	0,403	1,608	320,684	1,929
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,26	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,87	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	114,54	0,044			18,348	0,682
257,1	Гуляш из сердца	60	14,498	4,305	2,955	95,37	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	83,04	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,04	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	24,394	16,127	68,791	460,50	0,239	0,727	29,618	133,393	5,049
Полдник											
281	Кефир	155	4,495	3,875	6,2	68,98	0,062	0,269	1,085	186	0,155
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	308,87	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	215	11,863	25,847	36,092	377,84	0,144	0,351	1,217	302,664	0,861
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	119,83	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,93	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		3,661	11,60	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	425	11,994	13,097	33,303	263,37	0,21	0,285	219,561	64,275	7,102
	Итого за день:	1 638	57,882	68,161	183,117	1 396,41	0,806	1,767	297,003	846,516	15,167
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,16	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /