

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

**Ежедневное меню на
 4 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	158,33	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	87,67		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,63	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	153,69	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	23,041	15,029	78,415	459,33	0,17	0,539	2,687	362,719	2,144
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	26,13	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	56,55	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,2	Рыба горбуша для супа	15	3	1,218		19,97	0,036	0,036	0,15	2,25	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	87,57	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	99,18	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	89,80	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	20,391	14,618	74,937	441,86	0,324	0,314	80,637	129,95	5,212
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	45,31	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	190	4,9	4,953	20,047	122,02	0,05	0,183	0,884	175,331	0,169
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,96	0,004	0,008	6	4	0,3
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	219,78	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	60,68	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	11,78	6,18	68,73	349,02	0,153	0,088	10,07	140,175	2,911
	Итого за день:	1 547	60,142	40,81	249,479	1 400,07	0,72	1,139	218,027	820,175	12,086
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,11	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /