

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 5 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,90	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	18,20	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	560	21	19,74	83,89	589,47	0,161	0,239	18,26	152,82	5,457
Полдник											
281,1	Ряженка	146	4,234	3,65	6,132	73,97	0,029	0,019	0,438	181,04	0,146
341,8	Пирожки сдобные печеные с	60	3,12	3,497	28,491	157,71	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	206	7,354	7,147	34,623	231,69	0,081	0,054	0,747	193,897	1,26
Ужин											
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,30	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	123,37	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	16,221	6,017	50,642	316,85	0,26	0,187	49,87	65,786	3,517
	Итого за день:	1 561	58,335	43,818	195,271	1 398,60	0,655	0,823	99,447	515,986	12,64
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,20	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /