

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 7 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	197,84	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266	Бутерброды с джемом	14/30	2,054	3,215	23,629	114,60	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	96,36	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	365	14,675	10,829	77,589	408,80	0,189	0,195	3,303	361,036	2,029
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											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	29,10	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	40,32	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,36	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
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	120	2,45	3,84	16,35	95,53	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
257,1	Гуляш из сердца	60	14,498	4,305	2,955	93,23	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,65	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:	573	24,713	16,59	71,044	452,76	0,298	0,668	88,415	143,12	5,635
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	81,22	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,64	8,18	54,25	284,02	0,128	0,272	0,986	203,706	0,771
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	36	0,468	0,036	1,764	8,58	0,027	0,036	72	2,88	0,018
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	117,24	0,04	0,02		3,89	0,88
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,13	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	336	7,618	4,226	47,422	222,55	0,147	0,086	102,92	24,13	2,928
	Итого за день:	1 599	56,675	39,855	257,655	1 395,98	0,783	1,235	319,374	743,992	13,012
	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. /