

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

**Ежедневное меню на
 11 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
266	Бутерброды с джемом	15/30	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	345	10,754	12,935	55,559	378,24	0,151	0,415	3,023	310,041	1,435
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,30	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Паштет из св иной печени	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	508	7,512	7,438	50,895	298,45	0,116	0,099	18,655	87,214	3,058
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	266,28	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из ягоды	150	0,02		18,51	78,50		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	20,983	20,329	47,1	455,58	0,125	0,386	26,773	208,59	3,766
	Итого за день:	1 458	44,418	45,896	186,951	1 330,57	0,467	1,099	173,085	793,926	10,123
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,17	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /