

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна сад 2022  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 2 марта 2022 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8,1	Каша кукурузная молочная	198	11,484	5,445	50,292	300,168	0,109	0,228	0,921	195,456	1,663
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,1	Бутерброд с сыром+	30,336/ 5/15,95 7	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>18,724</b>	<b>13,385</b>	<b>69,722</b>	<b>526,168</b>	<b>0,179</b>	<b>0,318</b>	<b>1,131</b>	<b>345,256</b>	<b>3,473</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	81	0,648	0,324	6,561	38,07	0,016	0,032	145,8	32,4	0,648
	<b>Итого:</b>	<b>81</b>	<b>0,648</b>	<b>0,324</b>	<b>6,561</b>	<b>38,07</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>145,8</b>	<b>32,4</b>	<b>0,648</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
80,1	Рассольник ленинградский	237	2,256	4,863	35,55	118,026	0,079	0,063	6,683	19,908	0,882
255,2	Голубцы ленивые	199	12,736	15,91	15,134	254,392	0,1		47,153	66,307	2,766
183	Соус сметанный	49	0,751	1,013	2,777	23,781	0,016	0,016	0,016	10,813	0,082
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>838</b>	<b>27,591</b>	<b>32,859</b>	<b>102,904</b>	<b>733,255</b>	<b>0,379</b>	<b>0,208</b>	<b>66,185</b>	<b>204,747</b>	<b>7,499</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
148,2	Ватрушка с творогом+	69	9,739	2,464	31,513	177,488	0,107	0,122	0,122	45,126	1,096
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>14,839</b>	<b>7,764</b>	<b>40,913</b>	<b>280,888</b>	<b>0,157</b>	<b>0,282</b>	<b>1,162</b>	<b>265,526</b>	<b>1,196</b>
	<b>Ужин</b>										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	231	12,999	16,313	48,561	392,446	0,285	0,374	36,064	64,172	3,232
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
273	Витаминный напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,1	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>16,592</b>	<b>17,717</b>	<b>94,923</b>	<b>611,142</b>	<b>0,351</b>	<b>0,402</b>	<b>37,712</b>	<b>84,486</b>	<b>5,881</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 096</b>	<b>78,393</b>	<b>72,049</b>	<b>315,022</b>	<b>2 189,523</b>	<b>1,082</b>	<b>1,242</b>	<b>251,99</b>	<b>932,415</b>	<b>18,698</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,523</b>	<b>69,445</b>	<b>306,016</b>	<b>2 143,768</b>	<b>1,025</b>	<b>9,266</b>	<b>215,46</b>	<b>967,881</b>	<b>18,486</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_ / Чиненникова Л. П.