

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### 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>										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,1	Бутерброд с сыром+	26,969/4,444/9,456	4,418	5,813	12,942	121,778	0,044	0,053	0,062	87,2	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>7,178</b>	<b>8,613</b>	<b>23,972</b>	<b>243,178</b>	<b>0,094</b>	<b>0,233</b>	<b>0,982</b>	<b>256,02</b>	<b>0,902</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	81	0,648	0,324	6,561	38,124	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>38,124</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	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
79,1	Рассольник ленинградский	149	1,391	3,079	8,642	69,037	0,05	0,04	6,546	17,85	0,606
255,2	Голубцы ленивые	149	9,953	12,427	11,821	198,746	0,077		36,843	51,802	2,165
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
0,44	Сок фруктовый	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,872</b>	<b>24,271</b>	<b>59,621</b>	<b>538,819</b>	<b>0,264</b>	<b>0,135</b>	<b>58,155</b>	<b>166,217</b>	<b>5,758</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом+	59	8,358	2,065	26,845	151,138	0,088	0,098	0,108	38,429	0,934
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>12,258</b>	<b>6,065</b>	<b>33,945</b>	<b>228,938</b>	<b>0,128</b>	<b>0,258</b>	<b>0,888</b>	<b>191,809</b>	<b>1,004</b>
	<b>Ужин</b>										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	185	10,41	13,065	38,891	314,297	0,227	0,3	28,883	51,393	2,588
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
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	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,5</b>	<b>14,365</b>	<b>59,819</b>	<b>414,927</b>	<b>0,285</b>	<b>0,323</b>	<b>60,363</b>	<b>67,503</b>	<b>4,173</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 600</b>	<b>53,456</b>	<b>53,638</b>	<b>183,918</b>	<b>1 463,986</b>	<b>0,788</b>	<b>0,982</b>	<b>266,188</b>	<b>713,949</b>	<b>12,486</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,02</b>	<b>55,935</b>	<b>219,761</b>	<b>1 646,169</b>	<b>0,815</b>	<b>5,233</b>	<b>164,824</b>	<b>777,153</b>	<b>14,394</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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