

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна сад 2022  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 3 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>										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом	8/39,45 2	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,907</b>	<b>17,427</b>	<b>67,053</b>	<b>486,216</b>	<b>0,209</b>	<b>0,241</b>	<b>3,56</b>	<b>448,158</b>	<b>1,287</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
	<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>0,632</b>	<b>0,158</b>	<b>5,925</b>	<b>30,02</b>	<b>0,047</b>	<b>0,024</b>	<b>30,02</b>	<b>27,65</b>	<b>0,079</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	250	2	4,88	7,38	80,13	0,05	0,033	10,366	39,28	0,766
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
216,1	Помидоры свежие порциями	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	<b>Итого:</b>	<b>796</b>	<b>21,744</b>	<b>23,606</b>	<b>109,228</b>	<b>726,599</b>	<b>0,311</b>	<b>0,125</b>	<b>99,742</b>	<b>131,88</b>	<b>7,376</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,108</b>	<b>6,893</b>	<b>19,444</b>	<b>162,014</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,312</b>	<b>0,383</b>
	<b>Ужин</b>										
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
34,1	Чай с лимоном	201	0,221	0,101	14,653	59,295	0,003	0,003	2,915	8,241	0,912
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>18,405</b>	<b>7,433</b>	<b>55,717</b>	<b>368,043</b>	<b>0,241</b>	<b>0,215</b>	<b>12,173</b>	<b>96,323</b>	<b>3,352</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 986</b>	<b>61,796</b>	<b>55,517</b>	<b>257,366</b>	<b>1 772,892</b>	<b>0,868</b>	<b>0,772</b>	<b>146,535</b>	<b>928,323</b>	<b>12,476</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.