

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: зима-весна ясли 2022
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

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
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	3,771/2 7,807	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:	334	11,778	14,845	53,591	395,965	0,167	0,18	2,67	338,149	1,087
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
	Итого:	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
	обед										
0,01	Соль	2								7,36	0,058
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,928	4,428	48,078	0,03	0,02	6,22	23,568	0,46
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
216,1	Помидоры свежие порциями	36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	583	20,613	20,299	83,668	593,197	0,232	0,114	78,4	110,653	5,859
	Полдник										
0,14	Печенье	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	165	5,16	5,991	19,655	151,068	0,053	0,169	0,78	158,27	0,424
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
34,1	Чай с лимоном	151	0,166	0,076	11,008	44,545	0,002	0,002	2,19	6,191	0,685
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	361	15,561	6,578	41,557	292,099	0,207	0,198	10,653	86,935	3,358
	Итого за день:	1 522	53,744	47,87	204,395	1 462,347	0,707	0,684	122,522	721,657	10,806
	Итого среднее за 10 дней:		64,02	55,935	219,761	1 646,169	0,815	5,233	164,824	777,153	14,394

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

аместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненникова Л. П.