

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: зима-весна сад 2022
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 4 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										
15,1	Омлет натуральный	106	10,6	10,865	2,12	148,135	0,053	0,292	0,159	72,292	1,696
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
0,17	Джем	11	0,066		7,502	28,776			4,4	2,42	0,055
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	416	17,303	13,047	50,909	385,368	0,189	0,577	8,541	127,722	3,337
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	обед										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	157,248	0,07		1,763	18,481	1,092
300,2	Клѐцки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
253,2	Суп картофельный с клѐцками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
212,1	Капуста тушѐнная	120	3,296	7,352	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	807	36,865	30,294	93,994	806,98	0,406	0,317	84,185	238,746	7,746
	Полдник										
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Итого:	231	17,602	10,788	47,744	356,992	0,086	0,149	6,006	401,697	1,071
	Ужин										
150,1	Суфле творожное	67	11,976	6,365	12,479	152,76	0,034	0,151	0,184	86,824	0,369
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,002	0,099	0,26	79,82	0,052
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,1	Хлеб пшеничный	38	2,888	0,342	17,738	87,248	0,061	0,023		8,74	0,722
	Итого:	330	17,731	9,116	72,109	432,032	0,136	0,292	4,424	215,184	1,939
	Итого за день:	1 864	89,822	63,269	272,357	2 013,812	0,833	1,359	107,156	998,549	15,932
	Итого среднее за 10 дней:		81,916	69,454	305,465	2 144,26	1,039	9,366	215,994	963,199	18,838

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

аместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненникова Л. П.