

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### Ежедневное меню на 4 марта 2022 г.

№ рецептуры	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>										
15,1	Омлет натуральный	97	9,7	10,023	1,94	135,8	0,049	0,275	0,146	66,283	1,552
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	4/29,54	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>14,794</b>	<b>18,923</b>	<b>32,893</b>	<b>546,38</b>	<b>0,157</b>	<b>0,503</b>	<b>2,936</b>	<b>256,443</b>	<b>2,772</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	2								7,36	0,058
222	Зелень в суп	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24
239,1	Мясо для супа (куры)	22	17,556	16,786	0,209	221,76	0,099		2,486	26,059	1,54
300,2	Клѐчки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
253,2	Суп картофельный с клѐчками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	70	10,85	3,792	6,137	95,375	0,058	0,117	1,377	40,157	0,852
212,1	Капуста тушѐнная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>641</b>	<b>38,23</b>	<b>32,791</b>	<b>74,678</b>	<b>748,682</b>	<b>0,367</b>	<b>0,287</b>	<b>88,325</b>	<b>239,505</b>	<b>7,242</b>
	<b>Полдник</b>										
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>16,601</b>	<b>9,7</b>	<b>41,983</b>	<b>320,156</b>	<b>0,074</b>	<b>0,136</b>	<b>5,33</b>	<b>381,838</b>	<b>0,948</b>
	<b>Ужин</b>										
150,1	Суфле творожное	59	8,457	4,523	8,752	107,577	0,029	0,128	0,157	76,454	0,324
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
0,44	Сок фруктовый	169	0,507		23,311	90,607	0,034	0,011	3,38	30,409	0,676
0,1	Хлеб пшеничный	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	<b>Итого:</b>	<b>283</b>	<b>12,75</b>	<b>7,081</b>	<b>56,41</b>	<b>334,793</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,797</b>	<b>196,833</b>	<b>2,184</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 542</b>	<b>82,674</b>	<b>68,518</b>	<b>213,089</b>	<b>1 980,424</b>	<b>0,772</b>	<b>1,208</b>	<b>104,137</b>	<b>1 088,869</b>	<b>14,87</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,432</b>	<b>55,976</b>	<b>219,582</b>	<b>1 648,312</b>	<b>0,828</b>	<b>5,318</b>	<b>165,271</b>	<b>773,844</b>	<b>14,698</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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