

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: зима-весна сад 2022
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 5 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	192	3,36	3,552	14,016	103,2	0,058	0,221	1,066	211,027	0,211
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	8/39,19 2	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
	Итого:	431	5,949	10,913	28,311	284,8	0,106	0,26	1,166	224,495	1,676
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Итого:	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	обед										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
220,1	Мясо для супа	11	2,86	1,848		27,94	0,006	0,018		3,3	0,176
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
82,1	Суп крестьянский с крупой	201	2,01	4,261	10,693	90,45	0,048	0,024	6,738	22,914	0,659
254	Зразы рубленые с луком и яйцом	81	12,15	8,1	6,399	147,42	0,061	0,061	2,653	27,945	1,924
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
273	Витаминный напиток "Витошка"	174	0,296	0,157	27,222	115,814			1,114	7,517	1,81
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	770	34,134	23,65	145,617	781,714	0,446	0,261	15,994	156,546	9,21
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	166	4,233	4,399	7,802	85,822	0,042	0,133	0,863	182,932	0,083
270	Горячий бутерброд с сыром	4,286/2 7,086/2 4,797	7,426	11,286	13,772	189,39	0,006		0,118	170,594	0,135
	Итого:	225	11,659	15,685	21,574	275,212	0,047	0,133	0,981	353,526	0,218
	Ужин										
191,1	Пудинг из моркови и яблок	161	7,02	6,182	31,298	183,54	0,122	0,225	24,118	163,26	2,093
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,05	Сок виноградный	195	5,85		26,91	104,598	0,039	0,02	3,9	39	0,78
0,1	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого:	433	16,002	6,515	101,88	474,21	0,221	0,283	28,098	218,21	3,784
	Итого за день:	1 952	68,58	56,949	304,914	1 849,583	0,857	0,965	102,038	984,397	15,166
	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.