

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: зима-весна ясли 2022
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	144	2,496	2,688	10,56	77,376	0,048	0,163	0,806	158,189	0,163
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	4/29,356	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	328	5,036	10,022	24,792	250,29	0,097	0,202	0,886	171,263	1,435
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	обед										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа	17	4,42	2,89		43,69	0,009	0,026		5,1	0,255
222	Зелень в суп	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24
82,1	Суп крестьянский с крупой	151	1,51	3,221	8,053	67,95	0,04	0,02	5,064	17,214	0,493
254	Зразы рубленые с луком и яйцом	61	9,15	6,1	4,819	111,02	0,046	0,046	1,998	21,045	1,449
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
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	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
128	Компот из смеси сухофруктов	170	1,247		37,853	148,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	622	28,259	19,065	121,65	661,19	0,342	0,295	26,881	189,948	7,159
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое	166	4,316	4,427	7,857	86,099	0,044	0,177	0,863	169,741	0,077
270	Горячий бутерброд с сыром	3/22,6/19,249	5,733	8,697	10,618	146,075	0,005		0,091	131,557	0,103
	Итого:	205	10,049	13,124	18,475	232,173	0,049	0,177	0,954	301,297	0,181
	Ужин										
191,1	Пудинг из моркови и яблок	161	6,977	6,172	31,216	183,451	0,125	0,224	24,105	163,191	2,093
184,1	Соус абрикосовый	29	0,232		19,14	73,312		0,012	0,058	5,394	0,151
0,05	Сок виноградный	166	0,498		22,897	88,998	0,033	0,011	3,32	29,869	0,664
0,1	Хлеб пшеничный	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
	Итого:	379	9,225	6,448	81,119	386,471	0,199	0,264	27,483	206,504	3,805
	Итого за день:	1 604	53,198	48,799	251,706	1 555,45	0,714	0,94	98,204	892,813	12,79
	Итого среднее за 10 дней:		64,432	55,976	219,582	1 648,312	0,828	5,318	165,271	773,844	14,698

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

аместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненникова Л. П.