

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: зима-весна сад 2022  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 11 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	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
36,2	Какао на молоке	187	4,31	3,871	17,191	120,811	0,075		2,431	224,821	0,234
0,17	Джем	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
0,25	Батон сдобный	36	2,736	0,324	16,812	82,678	0,058	0,022		8,28	0,684
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>20,778</b>	<b>16,709</b>	<b>46,971</b>	<b>420,746</b>	<b>0,259</b>	<b>0,42</b>	<b>12,613</b>	<b>329,823</b>	<b>3,324</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
239,1	Мясо для супа (куры)	65	31,122	29,77	0,364	393,12	0,174		4,407	46,202	2,73
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	1	0,01	0,73	0,01	6,606		0,001		0,24	0,002
117,2	Суфле из филе куриного	101	15,083	5,144	2,613	117,079	0,067		0,202	32,724	1,374
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
52,1	Салат из квашеной капусты+	58	0,387	2,997	4,737	46,4	0,01	0,01	12,789	11,735	0,425
273	Витаминный напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>908</b>	<b>59,065</b>	<b>47,269</b>	<b>109,067</b>	<b>1 115,004</b>	<b>0,615</b>	<b>0,252</b>	<b>42,936</b>	<b>188,841</b>	<b>11,088</b>
	<b>Полдник</b>										
147,1	Блины	72	4,878	2,961	30,483	151,281	0,099	0,036		13,167	0,954
37,1	Молоко кипячённое	187	4,769	4,956	8,789	96,679	0,047	0,15	0,972	206,074	0,094
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>9,647</b>	<b>7,917</b>	<b>39,272</b>	<b>247,96</b>	<b>0,146</b>	<b>0,186</b>	<b>0,972</b>	<b>219,241</b>	<b>1,048</b>
	<b>Ужин</b>										
26,1	запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
183	Соус сметанный	41	0,629	0,847	2,323	19,899	0,014	0,014	0,014	9,047	0,068
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	<b>Итого:</b>	<b>477</b>	<b>27,405</b>	<b>27,265</b>	<b>70,578</b>	<b>631,745</b>	<b>0,186</b>	<b>0,475</b>	<b>6,914</b>	<b>296,057</b>	<b>2,226</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 138</b>	<b>116,927</b>	<b>99,192</b>	<b>273,728</b>	<b>2 449,599</b>	<b>1,23</b>	<b>1,349</b>	<b>195,435</b>	<b>1 046,762</b>	<b>19,446</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,916</b>	<b>69,454</b>	<b>305,465</b>	<b>2 144,26</b>	<b>1,039</b>	<b>9,366</b>	<b>215,994</b>	<b>963,199</b>	<b>18,838</b>

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

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