

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### Ежедневное меню на 11 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
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный	101	10,1	10,437	2,02	141,4	0,05	0,286	0,151	69,017	1,616
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
36,2	Какао на молоке	156	3,598	3,224	14,554	101,639	0,062		2,028	187,554	0,187
0,17	Джем	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
0,25	Батон сдобный	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>16,858</b>	<b>13,979</b>	<b>38,483</b>	<b>345,86</b>	<b>0,2</b>	<b>0,346</b>	<b>10,18</b>	<b>272,98</b>	<b>2,646</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп	5	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
239,1	Мясо для супа (куры)	52	41,496	39,676	0,494	524,16	0,234		5,876	61,594	3,64
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
164,1	Картофель отварной	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,02		0,24	0,002
117,2	Суфле из филе куриного	75	15,273	5,209	2,645	118,555	0,068		0,205	33,136	1,391
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+	39	0,293	1,95	3,218	31,2	0,01	0,01	8,6	7,888	0,293
0,06	Сок яблочный	174	0,522		24	93,287	0,035	0,012	3,48	31,308	0,696
0,09	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>66,341</b>	<b>53,986</b>	<b>82,893</b>	<b>1 087,062</b>	<b>0,601</b>	<b>0,257</b>	<b>57,521</b>	<b>249,471</b>	<b>9,904</b>
	<b>Полдник</b>										
147,1	Блины	72	4,92	3	30,48	151,32	0,096	0,036		13,176	0,96
37,1	Молоко кипяченое	156	4,056	4,16	7,384	80,912	0,042	0,166	0,811	159,515	0,073
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>8,976</b>	<b>7,16</b>	<b>37,864</b>	<b>232,232</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>0,811</b>	<b>172,691</b>	<b>1,033</b>
	<b>Ужин</b>										
26,1	запеканка из творога с морковью	120	14,36	16,104	20,336	274,92	0,064	0,264	0,952	163,72	0,8
183	Соус сметанный	31	0,496	0,62	1,736	15,004		0,012	0,012	6,845	0,05
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>16,978</b>	<b>17,048</b>	<b>48,296</b>	<b>407,464</b>	<b>0,115</b>	<b>0,297</b>	<b>4,954</b>	<b>184,41</b>	<b>2,004</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 662</b>	<b>109,184</b>	<b>92,203</b>	<b>214,886</b>	<b>2 104,628</b>	<b>1,076</b>	<b>1,117</b>	<b>197,216</b>	<b>891,552</b>	<b>17,237</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): \_\_\_\_\_ /

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