

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна сад 2022  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 14 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>										
7,1	Каша пшеничная молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232		24,24	0,939	187,799	2,687
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
268	Бутерброды с маслом	8/39,796	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>16,092</b>	<b>16,467</b>	<b>80,826</b>	<b>539,764</b>	<b>0,07</b>	<b>24,354</b>	<b>1,422</b>	<b>272,954</b>	<b>4,507</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
330,1	Горох отварной	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>40,127</b>	<b>25,551</b>	<b>115,234</b>	<b>856,854</b>	<b>1</b>	<b>13,961</b>	<b>110,6</b>	<b>201,793</b>	<b>15,421</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
37,1	Молоко кипячённое	203	5,177	5,38	9,541	104,951	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>6,689</b>	<b>7,769</b>	<b>24,607</b>	<b>192,872</b>	<b>0,066</b>	<b>0,173</b>	<b>1,056</b>	<b>229,574</b>	<b>0,526</b>
	<b>Ужин</b>										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,12	Сок персиковый+	196	0,588		33,32	128,968	0,039	0,078	11,76	9,8	1,764
0,1	Хлеб пшеничный	48	3,648	0,432	22,406	110,208	0,077	0,029		11,04	0,912
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>26,766</b>	<b>17,342</b>	<b>66,806</b>	<b>526,176</b>	<b>0,416</b>	<b>0,107</b>	<b>25,26</b>	<b>75,08</b>	<b>4,346</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 037</b>	<b>90,393</b>	<b>67,289</b>	<b>293,953</b>	<b>2 144,61</b>	<b>1,584</b>	<b>38,62</b>	<b>186,337</b>	<b>806,601</b>	<b>25,04</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>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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