

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

Ежедневное меню на 15 марта 2022 г.

№ рец-туры	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										
146,1	Пудинг из творога	125	16,333	17,115	30,458	334,677	0,069	0,277	0,208	152,229	2,719
183	Соус сметанный	39	0,598	0,806	2,21	18,928	0,013	0,013	0,013	8,606	0,065
35,1	Кофейный напиток	220	2,75	1,76	15,748	84,986	0,066	0,275	1,265	44,946	0,649
0,17	Джем	9	0,054		6,138	23,544			3,6	1,98	0,045
0,25	Батон сдобный	51	3,876	0,459	23,817	117,127	0,082	0,031		11,73	0,969
	Итого:	444	23,611	20,14	78,371	579,262	0,229	0,596	5,086	219,491	4,447
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	обед										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
323,1	Картофельное пюре с морковью	151	3,101	3,493	22,247	132,719	0,05	0,07	1,963	56,222	0,715
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	752	30,431	11,445	106,341	667,909	0,346	0,441	28,893	203,155	7,792
	Полдник										
298,1	Оладьи с маслом	75	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
297,1	Тесто для оладий	74	5,162	1,613	27,447	144,966	0,111	0,096	0,462	55,004	0,883
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
	Итого:	331	15,516	11,335	67,116	432,988	0,246	0,214	1,224	343,708	1,716
	Ужин										
225,1	Запеканка из печени с рисом+	155	26,218	7,812	21,7	262,082	0,147		15,787	20,476	3,317
325	Соус белый основной	100	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	43	3,268	0,387	20,072	98,728	0,069	0,026		9,89	0,817
	Итого:	498	31,186	12,299	63,884	487,83	0,236	0,176	235,787	56,766	9,394
	Итого за день:	2 105	100,776	55,251	323,552	2 202,133	1,082	1,443	402,99	835,92	25,108
	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): _____ /

заместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненникова Л. П.