

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### Ежедневное меню на 15 марта 2022 г.

№ рец-п-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>										
146,1	Пудинг из творога	104	13,582	14,238	25,345	278,45	0,057	0,231	0,173	126,651	0,998
183	Соус сметанный	29	0,464	0,58	1,624	14,036		0,012	0,012	6,403	0,046
35,1	Кофейный напиток	157	1,989	1,256	11,212	60,623	0,052	0,199	0,911	187,207	0,461
268	Бутерброды с маслом	4/30,768	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>326</b>	<b>18,555</b>	<b>23,839</b>	<b>53,218</b>	<b>492,994</b>	<b>0,161</b>	<b>0,472</b>	<b>1,095</b>	<b>329,827</b>	<b>2,143</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
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,222</b>	<b>8,776</b>	<b>82,09</b>	<b>512,16</b>	<b>0,264</b>	<b>0,378</b>	<b>42,62</b>	<b>201,476</b>	<b>6,259</b>
	<b>Полдник</b>										
298,1	Оладьи с маслом	60	4,059	4,138	25,62	156	0,076	0,076	0,173	50,419	0,516
297,1	Тесто для оладий	64	4,464	1,395	23,738	125,376	0,096	0,083	0,4	47,571	0,764
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	77,013	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>12,931</b>	<b>9,333</b>	<b>55,742</b>	<b>358,389</b>	<b>0,202</b>	<b>0,179</b>	<b>1,028</b>	<b>286,47</b>	<b>1,431</b>
	<b>Ужин</b>										
225,1	Запеканка из печени с рисом+	131	22,123	6,616	18,34	221,456	0,124		13,342	17,305	2,803
325	Соус белый основной	50	0,5	2	1,9	28		0,01		7	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		14,971	58,14	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>25,301</b>	<b>9</b>	<b>46,155</b>	<b>364,235</b>	<b>0,192</b>	<b>0,147</b>	<b>200,252</b>	<b>46,045</b>	<b>8,447</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 630</b>	<b>80,04</b>	<b>50,978</b>	<b>244,555</b>	<b>1 759,789</b>	<b>0,841</b>	<b>1,191</b>	<b>368,745</b>	<b>875,818</b>	<b>19,93</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): \_\_\_\_\_ /

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