

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: зима-весна сад 2022
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 16 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	205	11,89	5,638	52,07	310,78	0,113	0,236	0,953	202,366	1,722
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,1	Бутерброд с сыром+	29,225/5/15,957	6,899	7,781	19,002	173,46	0,069	0,078	0,108	142,492	0,931
	Итого:	454	18,989	13,419	71,112	533,24	0,181	0,324	1,161	349,258	3,513
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	125	1	0,25	9,375	47,5	0,075	0,038	47,5	43,75	0,125
	Итого:	125	1	0,25	9,375	47,5	0,075	0,038	47,5	43,75	0,125
	обед										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
80,1	Рассольник ленинградский	239	2,275	4,904	35,85	119,022	0,079	0,063	6,74	20,076	0,889
183	Соус сметанный	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
0,44	Сок фруктовый	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	841	27,812	33,105	103,539	738,499	0,384	0,21	66,503	205,547	7,591
	Полдник										
148,2	Ватрушка с творогом+	75	10,586	2,679	34,254	192,921	0,117	0,133	0,133	49,05	1,191
37,1	Молоко кипячённое	207	5,279	5,486	9,729	107,019	0,052	0,166	1,076	228,114	0,104
	Итого:	282	15,864	8,164	43,983	299,94	0,169	0,298	1,209	277,164	1,295
	Ужин										
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	253	14,237	17,867	53,186	429,822	0,312	0,41	39,498	70,283	3,54
273	Витаминный напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	483	17,906	19,28	100,014	650,814	0,38	0,438	41,146	90,827	6,208
	Итого за день:	2 185	81,572	74,218	328,023	2 269,993	1,188	1,308	157,52	966,546	18,732
	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.