

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	152	2,635	2,837	11,147	81,675	0,051	0,172	0,851	166,977	0,172
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,1	Бутерброд с сыром+	25,981/4,444/9,456	4,307	5,668	12,619	118,733	0,043	0,052	0,061	85,02	0,061
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>7,102</b>	<b>8,505</b>	<b>23,795</b>	<b>241,208</b>	<b>0,094</b>	<b>0,234</b>	<b>0,992</b>	<b>256,037</b>	<b>0,903</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	94	0,752	0,188	7,05	35,72	0,056	0,028	35,72	32,9	0,094
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>0,752</b>	<b>0,188</b>	<b>7,05</b>	<b>35,72</b>	<b>0,056</b>	<b>0,028</b>	<b>35,72</b>	<b>32,9</b>	<b>0,094</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24
79,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
0,44	Сок фруктовый	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>21,137</b>	<b>24,402</b>	<b>62,427</b>	<b>551,865</b>	<b>0,27</b>	<b>0,152</b>	<b>66,267</b>	<b>186,639</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>										
148,2	Ватрушка с творогом+	64	9,067	2,24	29,12	163,947	0,096	0,107	0,117	41,685	1,013
37,1	Молоко кипячённое	155	4,03	4,133	7,337	80,393	0,041	0,165	0,806	158,493	0,072
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>13,097</b>	<b>6,373</b>	<b>36,457</b>	<b>244,34</b>	<b>0,137</b>	<b>0,272</b>	<b>0,923</b>	<b>200,178</b>	<b>1,086</b>
	<b>Ужин</b>										
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+	202	11,367	14,266	42,465	343,178	0,248	0,328	31,537	56,116	2,826
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>13,957</b>	<b>15,866</b>	<b>82,579</b>	<b>522,568</b>	<b>0,306</b>	<b>0,36</b>	<b>81,597</b>	<b>74,026</b>	<b>4,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 660</b>	<b>56,045</b>	<b>55,334</b>	<b>212,308</b>	<b>1 595,701</b>	<b>0,864</b>	<b>1,046</b>	<b>185,499</b>	<b>749,78</b>	<b>12,733</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.