

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: зима-весна сад 2022
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 17 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
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	203	8,019	5,278	34,916	221,067	0,081	0,213	0,974	201,376	0,436
1	Масло в кашу	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002
36,2	Какао на молоке	203	4,679	4,202	18,662	131,148	0,081		2,639	244,057	0,254
268	Бутерброды с маслом	8/38,388	2,328	7,173	13,889	129,2	0,048	0,029		8,835	0,589
	Итого:	445	15,033	17,379	67,479	488,021	0,21	0,244	3,613	454,508	1,281
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	Итого:	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	обед										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	250	2	4,88	7,38	80,13	0,05	0,033	10,366	39,28	0,766
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	807	21,768	31,026	83,505	702,42	0,29	0,143	28,309	167,12	7,429
	Полдник										
0,14	Печенье	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
0,24	Йогурт	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
	Итого:	208	12,719	5,106	18,241	168,225	0,01	0,077	1,405	294,333	0,517
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
115,1	Пудинг рыбный	79	12,443	3,654	5,53	104,379	0,069	0,099	0,602	48,634	0,79
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого:	436	18,019	7,359	54,174	359,539	0,235	0,212	12,15	94,976	3,28
	Итого за день:	2 000	68,37	61,286	231,823	1 767,084	0,767	0,717	232,678	1 052,537	13,34
	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.