

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: зима-весна ясли 2022
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

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	152	6,08	3,952	26,144	165,579	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
1	Масло в кашу	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002
36,2	Какао на молоке	152	3,506	3,141	14,181	99,033	0,061		1,976	182,745	0,182
268	Бутерброды с маслом	3,771/27,146	2,24	6,903	13,367	124,343	0,046	0,027		8,503	0,567
	Итого:	337	11,834	14,722	53,703	395,561	0,167	0,181	2,706	342,271	1,076
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	78	0,624	0,312	6,318	36,712	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	Итого:	78	0,624	0,312	6,318	36,712	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	обед										
0,01	Соль	2								7,36	0,058
222	Зелень в суп	6	0,3	0,06	0,48	3,6		0,06	30	66,9	0,48
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
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	151	1,208	2,919	4,429	48,32	0,03	0,02	6,261	23,727	0,463
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
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
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	597	22,496	26,515	84,749	661,849	0,229	0,173	94,748	175,547	6,253
	Полдник										
0,14	Печенье	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
0,24	Йогурт	148	9,737	2,921	6,816	91,137		0,058	1,168	241,474	0,195
	Итого:	163	10,997	4,912	19,371	164,404	0,013	0,067	1,168	246,364	0,549
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
115,1	Пудинг рыбный	69	10,925	3,105	4,83	91,195	0,058	0,092	0,529	42,47	0,69
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	357	15,27	6,508	40,73	286,942	0,203	0,195	10,631	85,579	3,265
	Итого за день:	1 532	61,221	52,97	204,872	1 545,467	0,627	0,647	249,653	880,961	11,766
	Итого среднее за 10 дней:		64,432	55,976	219,582	1 648,312	0,828	5,318	165,271	773,844	14,698

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

заместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненникова Л. П.