

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 18 марта 2022 г.

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>										
0,25	Батон сдобный	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>21,521</b>	<b>16,588</b>	<b>46,025</b>	<b>420,819</b>	<b>0,278</b>	<b>0,426</b>	<b>8,52</b>	<b>321,745</b>	<b>3,515</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>обед</b>										
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
314,1	Соус томатный	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
81,1	Суп картофельный	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
240	Тефтели из печени с рисом*+	80	10,28	11,84	17,45	217	0,15	0,91	7,48	67,5	3,26
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>913</b>	<b>36,37</b>	<b>27,2</b>	<b>170,83</b>	<b>912,89</b>	<b>0,672</b>	<b>1,239</b>	<b>31,616</b>	<b>258,8</b>	<b>10,581</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,26</b>	<b>8,3</b>	<b>53,93</b>	<b>404,7</b>	<b>0,172</b>	<b>0,514</b>	<b>0,73</b>	<b>322,79</b>	<b>2,92</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 103</b>	<b>82,831</b>	<b>60,243</b>	<b>305,025</b>	<b>1 975,679</b>	<b>1,229</b>	<b>2,381</b>	<b>101,906</b>	<b>1 164,255</b>	<b>17,888</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>72,731</b>	<b>306,257</b>	<b>2 177,619</b>	<b>1,092</b>	<b>7,48</b>	<b>213,091</b>	<b>962,985</b>	<b>19,461</b>

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

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