

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом	4/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
	Итого:	335	17,958	22,092	33,294	402,39	0,209	0,386	6,115	272,807	2,84
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	обед										
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль	3								11,04	0,087
314,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
222	Зелень в суп	5	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
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	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	659	29,49	22,28	124,01	709,48	0,515	1,162	45,25	249,43	8,843
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	335	13,48	6,853	38,097	307,6	0,186	0,423	0,594	266,618	3,12
	Итого за день:	1 574	67,183	58,03	225,316	1 622,095	0,997	2,145	97,739	974,255	15,57
	Итого среднее за 10 дней:		61,964	55,206	224,714	1 670,694	11,873	2,097	163,409	763,662	15,029

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/ Чиненикова Л. П.