

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 21 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
	Завтрак										
100	Бутерброд с сыром	30/10,5 7	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Итого:	445	20,18	15,85	84,99	567,1	0,09	24,16	1,421	403,34	4,81
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	обед										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
213,1	Кнели из говядины+	80	19	5,8	6,1	147	0,08	0,21	0,24	60,26	1,81
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
	Итого:	810	38,491	24,179	102,72	757,038	0,389	0,535	81,666	323,462	9,74
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,485	14,667	0,044	0,044	4	8	0,28
242	Макаронник с печенью*+	160	15,31	7,32	36,01	271	0,25	1,17	5,57	26,1	5,14
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	430	19,638	7,865	80,099	461,827	0,382	1,252	13,57	81	6,79
	Итого за день:	2 015	85,121	55,881	301,789	2 021,199	0,952	26,135	229,697	1 047,522	23,672
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	72,731	306,257	2 177,619	1,092	7,48	213,091	962,985	19,461

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/ Чиненикова Л. П.