

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

Ежедневное меню на 21 марта 2022 г.

№ рецептур	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										
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
100	Бутерброд с сыром	30/6	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	380	21,29	18,25	65,405	514,25	0,204	0,307	1,13	291,8	3,59
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	обед										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	5	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
213,1	Кнели из говядины+	60	14	4,4	4,6	110	110	0,16	0,18	45,22	1,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
	Итого:	598	29,836	18,326	76,918	574,908	110,225	0,444	76,82	280,006	7,589
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
242	Макаронник с печенью*+	130	12,66	5,84	29,35	221	0,21	0,98	4,64	21,6	4,26
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	345	15,458	6,315	58,184	348,15	0,308	1,043	39,56	41,71	5,985
	Итого за день:	1 598	72,974	50,376	233,117	1 660,368	110,824	2,013	242,196	816,092	19,37
	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.