

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети-сад2021

Ежедневное меню на 22 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 | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 185,1 | Соус клюквенный | 25 | | | 3,3 | 12,4 | | | 0,17 | 0,7 | 0,02 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 8/40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 150,1 | Суфле творожное | 120 | 21,45 | 11,4 | 22,35 | 273,6 | 0,06 | 0,27 | 0,33 | 155,505 | 0,66 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 385 | 26,4 | 20,55 | 54,586 | 499,26 | 0,17 | 0,55 | 1,65 | 206,365 | 1,89 |
| | завтрак 2-ой | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | обед | | | | | | | | | | |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 220,1 | Мясо для супа | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 0,13 | Сметана в суп | 7 | 0,21 | 0,7 | 0,193 | 7,91 | | 0,018 | 0,044 | 6,3 | 0,018 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,584 | 3,944 | 10,184 | 82,264 | 0,04 | 0,04 | 6,904 | 30,064 | 0,92 |
| 222 | Зелень в суп | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 227,1 | Плов из отварной говядины | 230 | 14,99 | 16,56 | 44,07 | 385,48 | 0,13 | | 7,82 | 34,43 | 3,17 |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 0,036 | 4,2 | 25,8 | 0,42 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 200 | 0,7 | 0,6 | 34,316 | 135,96 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 782 | 28,434 | 34,614 | 109,123 | 853,924 | 0,301 | 0,194 | 89,968 | 158,024 | 8,052 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 147,1 | Блины | 80 | 5,42 | 3,29 | 33,87 | 168,09 | 0,11 | 0,04 | | 14,63 | 1,06 |
| 281,1 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| | Итого: | 260 | 10,64 | 7,79 | 41,43 | 260,09 | 0,15 | 0,063 | 0,54 | 237,83 | 1,24 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант) | 200 | 2,97 | 8,17 | 18,37 | 158,8 | 0,14 | 0,14 | 38,4 | 46,74 | 1,46 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника | 210 | 0,315 | | 26,578 | 112,791 | | 0,042 | 36,96 | 9,188 | 1,953 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 440 | 5,565 | 8,44 | 58,952 | 340,471 | 0,188 | 0,2 | 75,36 | 62,828 | 3,983 |
| | Итого за день: | 1 967 | 71,939 | 71,594 | 272,19 | 1 989,925 | 0,849 | 1,037 | 227,518 | 699,046 | 15,465 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,248 | 72,731 | 306,257 | 2 177,619 | 1,092 | 7,48 | 213,091 | 962,985 | 19,461 |

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

заместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненикова Л. П.