

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### 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
	<b>Завтрак</b>										
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
268	Бутерброды с маслом	4/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>18,683</b>	<b>16,417</b>	<b>43,465</b>	<b>388,653</b>	<b>0,15</b>	<b>0,437</b>	<b>1,307</b>	<b>318,443</b>	<b>1,63</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>обед</b>										
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
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп	5	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>22,64</b>	<b>26,43</b>	<b>86,162</b>	<b>668,6</b>	<b>0,242</b>	<b>0,184</b>	<b>87,923</b>	<b>162,32</b>	<b>6,587</b>
	<b>Полдник</b>										
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,333	0,04	0,027	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>33,8</b>	<b>227,433</b>	<b>0,12</b>	<b>0,057</b>	<b>0,6</b>	<b>258,98</b>	<b>1</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>4,346</b>	<b>7,656</b>	<b>43,596</b>	<b>265,31</b>	<b>0,176</b>	<b>0,181</b>	<b>60,972</b>	<b>57,382</b>	<b>3,695</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 596</b>	<b>56,244</b>	<b>58,153</b>	<b>213,098</b>	<b>1 577,132</b>	<b>0,718</b>	<b>0,86</b>	<b>195,802</b>	<b>822,625</b>	<b>13,137</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,964</b>	<b>55,206</b>	<b>224,714</b>	<b>1 670,694</b>	<b>11,873</b>	<b>2,097</b>	<b>163,409</b>	<b>763,662</b>	<b>15,029</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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