

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

### Ежедневное меню на 23 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
	<b>Завтрак</b>										
1	Масло в кашу	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон сдобный	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>17,108</b>	<b>9,676</b>	<b>90,462</b>	<b>526,536</b>	<b>0,34</b>	<b>0,322</b>	<b>1,4</b>	<b>286,07</b>	<b>3,802</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,48</b>	<b>37,6</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>0,64</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>818</b>	<b>23,62</b>	<b>16,654</b>	<b>80,442</b>	<b>590,504</b>	<b>0,339</b>	<b>0,289</b>	<b>54,159</b>	<b>189,123</b>	<b>6,797</b>
	<b>Полдник</b>										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,01</b>	<b>10</b>	<b>33,15</b>	<b>256,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,55</b>	<b>234,1</b>	<b>0,91</b>
	<b>Ужин</b>										
172,1	Крупеник+	180	19,944	5,544	51,192	318,888	0,252	0,252	0,137	86,45	4,594
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>26,004</b>	<b>8,644</b>	<b>114,588</b>	<b>621,848</b>	<b>0,344</b>	<b>0,406</b>	<b>41,687</b>	<b>194,89</b>	<b>6,224</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 069</b>	<b>76,382</b>	<b>45,294</b>	<b>325,122</b>	<b>2 032,888</b>	<b>1,159</b>	<b>1,259</b>	<b>242,796</b>	<b>936,183</b>	<b>18,372</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>72,731</b>	<b>306,257</b>	<b>2 177,619</b>	<b>1,092</b>	<b>7,48</b>	<b>213,091</b>	<b>962,985</b>	<b>19,461</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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