

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

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
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон сдобный	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,17	Джем	5	0,03		3,41	13,08			2	1,1	0,025
	Итого:	335	12,51	6,87	69,02	393,27	0,238	0,238	3,05	213,74	2,735
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	обед										
0,01	Соль	2								7,36	0,058
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	5	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
164,1	Картофель отварной	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,02		0,24	0,002
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	636	19,375	14,511	64,024	484,193	0,274	0,273	62,198	187,282	5,642
	Полдник										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	35	2,11	2,66	12,94	84	0,04	0,03	0,36	7,9	0,46
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	185	6,01	6,66	20,04	161,8	0,08	0,19	1,14	161,28	0,53
	Ужин										
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
172,1	Крупеник+	180	20,2	5,6	51,2	318,9	0,25	0,25	0,14	86,44	4,59
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	24,74	8,305	96,559	539,94	0,374	0,375	31,31	180,55	6,67
	Итого за день:	1 631	63,275	36,666	256,123	1 616,856	0,982	1,108	241,698	774,852	16,217
	Итого среднее за 10 дней:		61,964	55,206	224,714	1 670,694	11,873	2,097	163,409	763,662	15,029

Повар: _____ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____ /

заместитель главного бухгалтера: _____ / Чиненикова Л. П.