

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 14 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	281,86	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	34,932/15	2,054	3,215	23,629	115,124	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,324		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	13,654	9,815	75,969	439,308	0,281	0,245	1,413	212,321	3,085
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	92	0,368	0,028	8,74	32,829	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
	Итого:	92	0,368	0,028	8,74	32,829	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	10,912	0,04	0,02	15	8,4	0,54
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,806	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,339	0,044	0,036		9,945	0,455
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,962	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
123,1	Компот из свежих плодов	176	0,616	0,528	34,589	120,698	0,009	0,009	58,08	6,054	0,836
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,889	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	720	29,559	19,867	120,55	682,661	0,32	0,275	83,61	130,641	6,836
Полдник											
281,1	Ряженка	226	6,554	5,65	9,492	101,65	0,05	0,029	0,678	280,24	0,226
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	43,648	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	266	7,011	6,05	20,921	145,298	0,055	0,031	0,678	281,669	0,312
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	309,287	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,2		0,04	0,12	24,68	0,08
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,92	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	436	24,032	20,586	71,577	499,957	0,162	0,384	3,278	213,721	2,968
	Итого за день:	1 959	74,623	56,345	297,757	1 800,053	0,836	0,962	93,579	855,832	15,316
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,126	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /