

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>3,905</b>	<b>0,439</b>	<b>22,806</b>	<b>160,959</b>	<b>0,078</b>	<b>0,039</b>	<b>0,1</b>	<b>15,613</b>	<b>1,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>34,828</b>	<b>9,664</b>	<b>115,703</b>	<b>604,823</b>	<b>0,519</b>	<b>0,422</b>	<b>169,44</b>	<b>117,271</b>	<b>9,125</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>8,545</b>	<b>4,789</b>	<b>73,447</b>	<b>370,22</b>	<b>0,254</b>	<b>0,171</b>	<b>23,81</b>	<b>94,253</b>	<b>3,306</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 973</b>	<b>61,774</b>	<b>46,026</b>	<b>263,73</b>	<b>1 682,283</b>	<b>1,057</b>	<b>0,919</b>	<b>232,544</b>	<b>618,644</b>	<b>15,242</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,171</b>	<b>1,063</b>	<b>3,35</b>	<b>215,824</b>	<b>929,508</b>	<b>17,362</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /