

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

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

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 146,1              | Пудинг из творога                    | 113             | 14,765              | 15,472        | 27,534         | 302,548                                  | 0,062        | 0,25         | 0,188          | 137,615                     | 2,458         |
| 0,25               | Батон нарезной                       | 40              | 3,8                 | 0,45          | 23,35          | 114,83                                   | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                        | 0,95          |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 40              | 0,8                 | 1,6           | 6              | 40                                       |              | 0,04         | 0,12           | 24,68                       | 0,08          |
| 33                 | Чай с сахаром                        | 200             | 0,2                 |               | 0,04           | 49                                       |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                         | 0,86          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>393</b>      | <b>19,565</b>       | <b>17,522</b> | <b>56,924</b>  | <b>506,378</b>                           | <b>0,142</b> | <b>0,33</b>  | <b>0,408</b>   | <b>178,195</b>              | <b>4,348</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,28               | Апельсины                            | 100             | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                                    | 0,04         | 0,03         | 60             | 34                          | 0,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>100</b>      | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                             | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>      | <b>34</b>                   | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями          | 60              | 0,66                | 0,12          | 2,28           | 12,84                                    | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                         | 0,54          |
| 253,2              | Суп картофельный с<br>клецками       | 200             | 1,67                | 2,681         | 9,703          | 69,725                                   | 0,066        | 0,044        | 4,593          | 18,758                      | 0,648         |
| 300,2              | Клѐчки                               | 20              | 1,623               | 1,537         | 6,716          | 47,224                                   | 0,022        | 0,038        |                | 19,134                      | 0,177         |
| 222                | Зелень в суп                         | 2               | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                                      |              | 0,004        | 2              | 4,46                        | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                                      |              | 0,004        | 2              | 4,46                        | 0,032         |
| 260                | Плов из птицы                        | 195             | 18,85               | 15,786        | 33,141         | 350,071                                  | 0,056        | 0,111        | 0,938          | 44,107                      | 2,034         |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов           | 180             | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 140,274                                  | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                       | 0,855         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 51              | 3,366               | 0,612         | 17,442         | 90,28                                    | 0,092        | 0,041        |                | 17,85                       | 1,989         |
| 0,01               | Соль                                 | 5               |                     |               |                |  |              |              |                | 18,4                        | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>715</b>      | <b>26,904</b>       | <b>21,3</b>   | <b>104,817</b> | <b>711,615</b>                           | <b>0,285</b> | <b>0,271</b> | <b>83,931</b>  | <b>141,762</b>              | <b>6,452</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко кипячѐное                     | 180             | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                                    | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                      | 0,09          |
|                    | печенье                              | 34              | 1,428               | 2,257         | 14,229         | 83,037                                   | 0,014        | 0,01         |                | 5,542                       | 0,401         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>214</b>      | <b>6,018</b>        | <b>7,027</b>  | <b>22,689</b>  | <b>176,097</b>                           | <b>0,059</b> | <b>0,154</b> | <b>0,936</b>   | <b>203,902</b>              | <b>0,491</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 104,2              | Картофельное пюре                    | 130             | 2,652               | 4,16          | 17,715         | 118,95                                   | 0,121        | 0,095        | 15,739         | 32,049                      | 0,875         |
| 236,1              | Печень по –<br>строгановски          | 80              | 9,49                | 8,42          | 5,76           | 136,8                                    | 0,19         |              | 20,37          | 26,42                       | 4,28          |
| 34,1               | Чай с лимоном                        | 200             | 0,22                | 0,1           | 14,58          | 59                                       | 0,003        | 0,003        | 2,9            | 8,2                         | 0,907         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 41              | 3,895               | 0,461         | 23,924         | 117,67                                   | 0,082        | 0,031        |                | 11,788                      | 0,974         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>451</b>      | <b>16,257</b>       | <b>13,141</b> | <b>61,978</b>  | <b>432,42</b>                            | <b>0,396</b> | <b>0,129</b> | <b>39,009</b>  | <b>78,457</b>               | <b>7,036</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 873</b>    | <b>69,644</b>       | <b>59,189</b> | <b>254,508</b> | <b>1 862,69</b>                          | <b>0,923</b> | <b>0,915</b> | <b>184,284</b> | <b>636,316</b>              | <b>18,627</b> |