

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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

№ рецептуры	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											
150,1	Суфле творожное	125	22,344	11,875	23,281	244,428	0,063	0,281	0,344	161,984	0,688
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	86,291		0,016	0,08	7,44	0,208
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,468		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	101,223	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	406	26,759	12,336	73,655	473,41	0,145	0,338	0,524	185,612	2,729
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,042	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	108,429	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,766	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	148,684	0,192	0,104		15,64	3,672
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	55,04	0,016	0,016	2,24	16	0,56
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	41,75	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	754	36,186	21,066	98,378	605,581	0,533	0,369	59,917	176,414	10,41
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	88,924	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	160,299	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	249,223	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	177,16	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,522	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	149,176	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,26	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	15,845	7,309	95,993	435,117	0,348	0,919	7,94	99,533	6,246
	Итого за день:	2 119	88,37	47,954	329,662	1 800,036	1,185	1,856	234,481	720,626	22,861
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,105	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /