

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 28 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	289,08	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,088/15,957	7,196	8,116	19,821	162,8397	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>20,496</b>	<b>16,616</b>	<b>86,921</b>	<b>527,43</b>	<b>0,332</b>	<b>0,372</b>	<b>1,512</b>	<b>422,961</b>	<b>3,821</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,562	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>32,562</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,373	1,1	32,5377	0,015	0,022	6,233	14,571	0,271
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,5968	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,0965	0,044	0,036		9,945	0,455
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	192	18,56	15,543	32,631	310,2174	0,055	0,11	0,923	43,429	2,002
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,1601	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,066	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>699</b>	<b>27,933</b>	<b>21,952</b>	<b>101,876</b>	<b>645,754</b>	<b>0,29</b>	<b>0,272</b>	<b>20,1</b>	<b>132,181</b>	<b>5,807</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	мармелад	40									
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>93,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,711	26,025	304,0713	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45		0,05	0,15	30,85	0,1
123,2	Компот из свежих плодов груш	199	0,159		12,043	44,9901	0,006	0,001	0,856	15,86	0,975
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>23,241</b>	<b>20,15</b>	<b>68,325</b>	<b>494,799</b>	<b>0,158</b>	<b>0,378</b>	<b>1,254</b>	<b>220,432</b>	<b>2,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 922</b>	<b>77,671</b>	<b>64,219</b>	<b>274,623</b>	<b>1 793,605</b>	<b>0,87</b>	<b>1,212</b>	<b>83,906</b>	<b>1 029,974</b>	<b>12,998</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,177</b>	<b>1,04</b>	<b>3,427</b>	<b>214,065</b>	<b>903,606</b>	<b>17,278</b>

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

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