

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 29 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	Ca	Fe
Завтрак											
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
322	Каша ячневая молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
36	Какао на молоке	202	6,858	7,959	25,997	198,192	0,091	0,323	2,626	245,481	0,909
	Итого:	443	22,279	13,953	100,072	616,384	0,331	0,575	3,596	466,51	3,027
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	119	1,071	0,238	9,639	43,054	0,048	0,036	71,4	40,46	0,357
	Итого:	119	1,071	0,238	9,639	43,054	0,048	0,036	71,4	40,46	0,357
Обед											
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
	Оладьи из печени	79									
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	713	14,195	12,639	102,679	579,184	0,237	0,218	13,054	163,433	6,502
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	182	4,641	4,823	8,554	94,094	0,046	0,146	0,946	200,564	0,091
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	232	8,184	7,237	41,218	260,594	0,103	0,203	0,982	214,6	0,582
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	438	26,34	17,338	33,293	445,06	0,376	0,039	13,6	69,565	3,433
	Итого за день:	1 945	72,069	51,404	286,901	1 944,276	1,094	1,07	102,632	954,568	13,9
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,119	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./