

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 13 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
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	419	16,645	6,989	82,802	462,099	0,237	0,486	1,987	229,76	3,028
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	732	25,582	13,414	81,716	541,417	0,348	0,346	89,222	178,467	5,923
Полдник											
0,24	Йогурт	199	6,219	1,866	4,353	58,208		0,037	0,746	154,225	0,124
	Плюшка Новомосковская	50	3,429	3,714	27,214	155,714	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:	249	9,647	5,58	31,567	213,922	0,072	0,037	0,772	169,304	0,667
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,82	9,897	9,473	135,226	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	16,345	21,149	66,281	515,01	0,184	0,358	71,727	122,97	4,408
	Итого за день:	1 931	68,939	47,291	268,847	1 761,392	0,873	1,251	211,708	727,699	14,267
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,169	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./