

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	98,9	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
266	Бутерброды с джемом	34,931/15	2,054	3,215	23,629	121,18884	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,5316	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	12,344	14,795	63,969	400,621	0,191	0,575	4,103	471,461	1,685
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,2656	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	11,408	0,04	0,02	15	8,4	0,54
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	82,38784	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	80,8542	0,044	0,036		9,945	0,455
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	197	19,043	15,948	33,481	325,36904	0,056	0,113	0,947	44,56	2,054
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05208	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,4292	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	721	29,283	19,636	120,826	711,604	0,319	0,274	84,915	130,101	6,823
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,6152	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	45,632	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	220	5,047	5,17	19,889	131,247	0,05	0,146	0,936	199,789	0,176
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	323,34504	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	27,6		0,03	0,09	18,51	0,06
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,2564	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	426	23,832	20,186	70,077	513,482	0,162	0,374	3,248	207,551	2,948
	Итого за день:	1 912	70,545	59,827	284,561	1 796,22	0,752	1,388	258,203	1 024,901	13,832
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,144	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./