

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 15 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	419	13,855	7,079	70,051	399,293	0,212	0,464	1,995	246,387	1,887
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	34,828	9,664	115,703	604,823	0,519	0,422	169,44	117,271	9,125
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	8,545	4,789	73,447	370,22	0,254	0,171	23,81	94,253	3,306
	Итого за день:	1 913	71,054	52,096	308,534	1 902,677	1,174	1,322	226,735	820,378	15,313
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,112	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /