

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 21 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	113	14,765	15,472	27,534	269,26772	0,062	0,25	0,188	137,615	2,458
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,1987	0,08	0,03		11,5	0,95
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,6		0,04	0,12	24,68	0,08
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	68,7614	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	393	21,865	19,122	71,2	475,828	0,202	0,57	1,458	214,655	4,078
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	25,76016	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	25,76	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,4276	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,681	9,703	62,05525	0,066	0,044	4,593	18,758	0,648
300,2	Клецки	20	1,623	1,537	6,716	42,02936	0,022	0,038		19,134	0,177
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	195	18,85	15,786	33,141	311,56319	0,056	0,111	0,938	44,107	2,034
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	26,904	21,3	104,817	633,338	0,285	0,271	83,931	141,762	6,452
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	180	4,59	4,77	8,46	82,8234	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	193,5394	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	9,77	6,99	57,97	276,363	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	105,8655	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	121,752	0,19		20,37	26,42	4,28
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	52,51	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,7263	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	16,257	13,141	61,978	384,854	0,396	0,129	39,009	78,457	7,036
	Итого за день:	1 889	75,516	60,713	302,445	1 796,142	1,053	1,197	173,404	679,004	19,265