

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>21,865</b>	<b>19,122</b>	<b>71,2</b>	<b>475,828</b>	<b>0,202</b>	<b>0,57</b>	<b>1,458</b>	<b>214,655</b>	<b>4,078</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	25,76016	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>25,76</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>26,904</b>	<b>21,3</b>	<b>104,817</b>	<b>633,338</b>	<b>0,285</b>	<b>0,271</b>	<b>83,931</b>	<b>141,762</b>	<b>6,452</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>6,99</b>	<b>57,97</b>	<b>276,363</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>1,006</b>	<b>216,93</b>	<b>1,46</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>16,257</b>	<b>13,141</b>	<b>61,978</b>	<b>384,854</b>	<b>0,396</b>	<b>0,129</b>	<b>39,009</b>	<b>78,457</b>	<b>7,036</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 889</b>	<b>75,516</b>	<b>60,713</b>	<b>302,445</b>	<b>1 796,142</b>	<b>1,053</b>	<b>1,197</b>	<b>173,404</b>	<b>679,004</b>	<b>19,265</b>