

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	496	22,934	19,583	66,521	531,518	0,284	0,587	3,51	415,35	2,98
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	78,36	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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:	724	30,242	29,346	77,975	694,225	0,424	0,177	78,275	131,52	9,034
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	мармелад	40									
	Итого:	220	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	43	0,43	3,297	1,075	35,332	0,014	0,022	6,092	14,24	0,265
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	201	11,437	7,266	41,728	267,41	0,111	0,171	0,231	73,285	1,628
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	485	15,862	11,024	94,334	535,892	0,207	0,223	7,523	105,792	3,027
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	150								6,75	0,002
	Итого за день:	2 175	74,427	64,923	254,79	1 892,695	1,02	1,161	128,243	892,773	15,233
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,18	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./