

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 26 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	125	22,344	11,875	23,281	229,679	0,063	0,281	0,344	161,984	0,688
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	80,736		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	157,775	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	95,338	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>33,349</b>	<b>20,216</b>	<b>99,355</b>	<b>563,528</b>	<b>0,235</b>	<b>0,648</b>	<b>3,024</b>	<b>424,262</b>	<b>2,769</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	34,571	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>34,571</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,75</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	10,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	102,125	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		30,861	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,486		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,486		0,004	2	4,46	0,032
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	123,12	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	140,039	0,192	0,104		15,64	3,672
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	38,88	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	39,322	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	71,693	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>35,846</b>	<b>20,166</b>	<b>96,818</b>	<b>557,413</b>	<b>0,529</b>	<b>0,365</b>	<b>59,357</b>	<b>172,414</b>	<b>10,27</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	83,754	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	150,979	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,54</b>	<b>7,203</b>	<b>51,837</b>	<b>234,733</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,1</b>	<b>236,317</b>	<b>1,274</b>
<b>Ужин</b>											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	166,86	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	11,794	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	140,503	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	90,663	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>15,845</b>	<b>7,309</b>	<b>95,993</b>	<b>409,82</b>	<b>0,348</b>	<b>0,919</b>	<b>7,94</b>	<b>99,533</b>	<b>6,246</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 109</b>	<b>94,62</b>	<b>54,934</b>	<b>353,802</b>	<b>1 800,065</b>	<b>1,271</b>	<b>2,162</b>	<b>236,421</b>	<b>955,276</b>	<b>22,761</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,127</b>	<b>1,04</b>	<b>3,427</b>	<b>214,065</b>	<b>903,606</b>	<b>17,278</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /