

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
Завтрак											
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
	Итого:	406	33,349	20,216	99,355	563,528	0,235	0,648	3,024	424,262	2,769
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	34,571	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
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
	Итого:	744	35,846	20,166	96,818	557,413	0,529	0,365	59,357	172,414	10,27
Полдник											
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
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	234,733	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
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
	Итого:	449	15,845	7,309	95,993	409,82	0,348	0,919	7,94	99,533	6,246
	Итого за день:	2 109	94,62	54,934	353,802	1 800,065	1,271	2,162	236,421	955,276	22,761
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,127	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /