

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 27 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											
268	Бутерброды с маслом	10/35,468	2,45	7,55	14,62	116,322	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	260,114		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	65,806	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	16,55	14,65	79,736	442,242	0,11	24,28	2,08	236,1	3,87
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,276	0,02	0,02	6	13,8	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	52,976	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,844	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,774		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	94,428	0,112	0,088	14,528	29,584	0,808
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,636	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	742	20,882	30,454	89,887	610,268	0,346	0,771	107,108	170,766	6,932
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,032	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	187,48	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,39	9,97	46,56	267,512	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	144,222	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	77,194	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,728	0,08	0,03		11,5	0,95
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	128,794	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
	Итого:	490	17,828	24,485	58,484	448,937	0,215	0,413	46,63	122,62	4,357
	Итого за день:	2 022	65,55	79,759	282,768	1 800,073	0,857	25,638	216,79	782,956	16,309
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,149	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./