

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 28 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											
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,088/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	446	14,896	15,496	53,191	411,633	0,202	0,362	1,502	385,551	2,701
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,373	1,1	36,153	0,015	0,022	6,233	14,571	0,271
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	192	18,56	15,543	32,631	344,686	0,055	0,11	0,923	43,429	2,002
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	699	27,933	21,952	101,876	717,505	0,29	0,272	20,1	132,181	5,807
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	мармелад	40									
	Итого:	240	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,711	26,025	337,857	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,2	Компот из свежих плодов груш	199	0,159		12,043	49,989	0,006	0,001	0,856	15,86	0,975
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	437	23,241	20,15	68,325	549,776	0,158	0,378	1,254	220,432	2,97
	Итого за день:	1 902	71,203	62,931	240,633	1 816,458	0,724	1,188	155,896	971,364	13,338
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,182	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./