

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 29 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											
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
6,1	Каша манная молочная	202	7,979	5,252	34,744	219,978	0,081	0,212	0,97	200,384	0,434
36	Какао на молоке	202	6,858	7,959	25,997	198,192	0,091	0,323	2,626	245,481	0,909
	Итого:	443	18,542	13,65	83,508	530,13	0,25	0,565	3,596	457,077	2,27
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
	Оладьи из печени	79									
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	683	13,091	11,735	97,389	545,494	0,225	0,212	13,054	162,461	6,28
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	182	4,641	4,823	8,554	94,094	0,046	0,146	0,946	200,564	0,091
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	232	8,184	7,237	41,218	260,594	0,103	0,203	0,982	214,6	0,582
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	438	26,34	17,338	33,293	445,06	0,376	0,039	13,6	69,565	3,433
	Итого за день:	1 976	67,057	50,139	280,248	1 877,829	0,989	1,036	34,832	939,703	13,284
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,107	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./