

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 13 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											
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	449	12,244	6,058	62,794	351,76	0,268	0,289	3,34	267,61	3,751
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
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:	732	25,582	13,414	81,716	541,417	0,348	0,346	89,222	178,467	5,923
Полдник											
0,24	Йогурт	179	5,594	1,678	3,916	52,358		0,033	0,671	138,725	0,112
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
	Итого:	216	7,148	4,134	19,4	142,721	0,016	0,044	0,671	144,756	0,548
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	479	15,964	22,798	60,572	504,884	0,197	0,373	73,6	133,992	5,496
	Итого за день:	1 956	61,658	46,564	230,963	1 569,726	0,861	1,076	214,834	752,025	15,958
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,125	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./