

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 14 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											
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,4633	0,09	0,04		17,5	1,95
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	161,4267	0,237		2,263	219,6	1,255
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,8709	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	450	17,76	13,17	73,25	397,761	0,417	0,36	4,863	480,15	4,105
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	92	0,368	0,028	8,74	30,96398	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
	Итого:	92	0,368	0,028	8,74	30,964	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	10,292	0,04	0,02	15	8,4	0,54
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	74,32816	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	72,94455	0,044	0,036		9,945	0,455
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	298,00984	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
123,1	Компот из свежих плодов	176	0,616	0,528	34,589	113,84031	0,009	0,009	58,08	6,054	0,836
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,4633	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	720	29,559	19,867	120,55	643,874	0,32	0,275	83,61	130,641	6,836
Полдник											
281,1	Ряженка	226	6,554	5,65	9,492	95,87413	0,05	0,029	0,678	280,24	0,226
	печенье	38	1,596	2,522	15,903	77,02898	0,016	0,011		6,194	0,448
	Итого:	264	8,15	8,172	25,395	172,903	0,066	0,04	0,678	286,434	0,674
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	156	19,24	18,543	27,248	293,5959	0,078	0,312	0,26	170,144	1,014
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	108,896	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	48,97	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	97,6661	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	437	26,235	22,504	87,951	549,128	0,166	0,498	3,56	312,931	2,975
	Итого за день:	1 963	82,072	63,741	315,887	1 794,629	0,987	1,201	97,311	1 227,637	16,706
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,166	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./