

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>13,17</b>	<b>73,25</b>	<b>397,761</b>	<b>0,417</b>	<b>0,36</b>	<b>4,863</b>	<b>480,15</b>	<b>4,105</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	92	0,368	0,028	8,74	30,96398	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,368</b>	<b>0,028</b>	<b>8,74</b>	<b>30,964</b>	<b>0,018</b>	<b>0,028</b>	<b>4,6</b>	<b>17,48</b>	<b>2,116</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>29,559</b>	<b>19,867</b>	<b>120,55</b>	<b>643,874</b>	<b>0,32</b>	<b>0,275</b>	<b>83,61</b>	<b>130,641</b>	<b>6,836</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>8,15</b>	<b>8,172</b>	<b>25,395</b>	<b>172,903</b>	<b>0,066</b>	<b>0,04</b>	<b>0,678</b>	<b>286,434</b>	<b>0,674</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>26,235</b>	<b>22,504</b>	<b>87,951</b>	<b>549,128</b>	<b>0,166</b>	<b>0,498</b>	<b>3,56</b>	<b>312,931</b>	<b>2,975</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>82,072</b>	<b>63,741</b>	<b>315,887</b>	<b>1 794,629</b>	<b>0,987</b>	<b>1,201</b>	<b>97,311</b>	<b>1 227,637</b>	<b>16,706</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,166</b>	<b>1,063</b>	<b>3,35</b>	<b>215,824</b>	<b>929,508</b>	<b>17,362</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./