

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 21 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	Са	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	113	14,765	15,472	27,534	302,548	0,062	0,25	0,188	137,615	2,458
266	Бутерброды с джемом	27,275/40	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	389	19,865	21,698	67,675	535,203	0,174	0,526	1,94	206,327	3,665
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,681	9,703	69,725	0,066	0,044	4,593	18,758	0,648
300,2	Клецки	20	1,623	1,537	6,716	47,224	0,022	0,038		19,134	0,177
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	195	18,85	15,786	33,141	350,071	0,056	0,111	0,938	44,107	2,034
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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	26,904	21,3	104,817	711,615	0,285	0,271	83,931	141,762	6,452
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	461	15,728	13,292	55,497	405,03	0,406	0,139	39,009	84,519	8,051
	Итого за день:	1 865	68,496	61,79	245,488	1 791,428	0,955	1,126	185,92	687,008	18,568