

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 26 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											
150,1	Суфле творожное	125	22,344	11,875	23,281	253,65	0,063	0,281	0,344	161,984	0,688
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	116,768	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	415	35,314	23,755	88,321	623,837	0,245	0,793	3,344	545,334	3,617
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,9852	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	37,985	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,4276	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,2112	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,909	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	192,3379	0,24	0,13		19,55	4,59
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	56,96	0,016	0,016	2,24	16	0,56
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	48,0066	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	804	38	21,544	108,938	669,974	0,582	0,396	64,042	180,808	11,39
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	183,34	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,9584	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	97,4995	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	460	15,44	7,47	73,03	372,572	0,36	0,93	7,94	105,82	7,27
	Итого за день:	2 129	93,894	58,109	289,489	1 796,394	1,267	2,299	241,366	1 075,112	24,579
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,162	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./