

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 28 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
<b>Завтрак</b>											
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,306/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>16,454</b>	<b>14,354</b>	<b>64,169</b>	<b>451,457</b>	<b>0,325</b>	<b>0,158</b>	<b>2,851</b>	<b>436,769</b>	<b>3,374</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,373	1,1	36,153	0,015	0,022	6,233	14,571	0,271
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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	192	18,56	15,543	32,631	344,686	0,055	0,11	0,923	43,429	2,002
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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
	<b>Итого:</b>	<b>699</b>	<b>27,933</b>	<b>21,952</b>	<b>101,876</b>	<b>717,505</b>	<b>0,29</b>	<b>0,272</b>	<b>20,1</b>	<b>132,181</b>	<b>5,807</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
	<b>Итого:</b>	<b>237</b>	<b>6,654</b>	<b>7,756</b>	<b>24,885</b>	<b>193,763</b>	<b>0,066</b>	<b>0,171</b>	<b>1,04</b>	<b>226,431</b>	<b>0,537</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,711	26,025	337,857	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
123,2	Компот из свежих плодов груш	199	0,159		12,043	49,989	0,006	0,001	0,856	15,86	0,975
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>22,603</b>	<b>20,532</b>	<b>57,61</b>	<b>509,153</b>	<b>0,185</b>	<b>0,338</b>	<b>1,437</b>	<b>227,303</b>	<b>3,921</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 927</b>	<b>74,544</b>	<b>64,794</b>	<b>256,64</b>	<b>1 908,058</b>	<b>0,907</b>	<b>0,97</b>	<b>85,428</b>	<b>1 056,684</b>	<b>13,938</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,161</b>	<b>1,04</b>	<b>3,427</b>	<b>214,065</b>	<b>903,606</b>	<b>17,278</b>

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

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