

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Астахова Мария)

Копкина

17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	198	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	22	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	7	0,07	5,81	0,07	52,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,11	90,53
Итого за завтрак 1		405.00	9.72	13.79	52.57	377.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	58	2,82	11,6	4,18	133,07
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	199	3,7	4,4	6,19	87,55
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		683.00	18.74	37.06	49.48	614.27
Полдник	МОЛОКО	197	5,6	4,9	9,3	104,8
	МАРМЕЛАД	14	0,01	0	9,67	39,08
	БАТОН	17	1,5	0,2	10,06	51,39
Итого за полдник		228.00	7.11	5.10	29.03	195.27
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,1	4	20,4
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	146	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	32	2,79	0,37	18,76	95,81
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		447.00	31.85	15.43	65.07	460.90
Итого за день		1967.00	68.42	71.58	215.94	1733.92
Среднее значение за период		1967.00	68.42	71.58	215.94	1733.92

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Мушинова Ирина Олеговна)