

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Астахова Мария)

Ю. Ю. Ю.
02.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,21 | 5,6 | 30,5 | 113,74 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,09 | 4,59 | 0,3 | 63 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,29 |
| Итого за завтрак 1 | | 375.00 | 9.35 | 14.34 | 39.65 | 249.53 |
| 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 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,9 | 3 | 3,9 | 47,9 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 188 | 2,16 | 3,44 | 13,44 | 93,6 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 198 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 626.00 | 15.52 | 17.75 | 44.30 | 410.20 |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,1 | 0 | 9,5 | 38,65 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,2 | 2,66 | 25,72 | 146,29 |
| | ПРЯНИКИ | 31 | 1,74 | 1,37 | 22,05 | 107,59 |
| Итого за полдник | | 261.00 | 5.04 | 4.03 | 57.27 | 292.53 |
| Ужин 1 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 52 | 0,8 | 3,47 | 3,02 | 46,22 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 131 | 2,11 | 3,11 | 9,97 | 85,01 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 84 | 9,18 | 2,07 | 5,04 | 100,02 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за ужин 1 | | 467.00 | 12.22 | 8.68 | 18.07 | 232.26 |
| Итого за день | | 1932.00 | 43.13 | 45.00 | 179.08 | 1270.52 |
| Среднее значение за период | | 1932.00 | 43.13 | 45.00 | 179.08 | 1270.52 |

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)