

заведующий (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
07.05.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	195	4,6	5,57	20,19	150,27
	БАТОН	22	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,04	3,69	0,04	33,33
	КАКАО С МОЛОКОМ	187	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		408.00	9.16	11.76	46.44	338.01
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 'ЗДОРОВЬЕ'	56	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,75	2,18	14,65	89,28
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	145	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	78	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	189	0,11	0,04	20,53	83,52
Итого за обед		673.00	20.45	18.73	94.64	636.15
Полдник	КЕФИР	202	5,99	0,2	7,99	61,94
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	27	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		244.00	8.30	0.50	39.26	204.73
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	56	1,6	3	3,79	49
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	130	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,52	2,75	2,28	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	22	1,92	0,28	11,82	57,27
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		487.00	10.33	10.42	53.68	370.80
Итого за день		2016.00	49.24	41.61	253.81	1635.69
Среднее значение за период		2016.00	49.24	41.61	253.81	1635.69

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)