



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
08.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	192	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	33	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	14,15	90,79
Итого за завтрак 1		406.00	10.25	15.71	49.40	384.33
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	41	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	194	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	181	12,46	11,31	17,26	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		624.00	22.83	18.51	54.21	488.14
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	51	0,69	3,07	3,17	38,03
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	156	6,26	7,67	28,49	208,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,06	0,19	7,81	37,8
	БАТОН	46	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,39	43,96
Итого за ужин 1		447.00	11.60	12.33	68.06	411.93
Итого за день		1682.00	45.68	46.75	191.46	1370.40
Среднее значение за период		1682.00	45.68	46.75	191.46	1370.40

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Муסיнова Ирина Олеговна)