

заведующий _____ (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

09.10.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.10.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	199	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	СЫР ПОРЦИЯМИ	14	3,01	3,89	0	47,71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		428.00	14.80	12.77	61.64	388.67
Завтрак 2	ЯБЛОКО	96	0,42	0,42	9,81	47,1
Итого за завтрак 2		96.00	0.42	0.42	9.81	47.10
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	53	2,14	6,05	4,66	81,18
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	195	7,76	3,84	10,48	111,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	138	3,03	2,87	11,8	90,05
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		677.00	30.15	47.78	56.36	771.48
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	57	3,94	8,14	25,62	206,73
Итого за полдник		257.00	9.54	13.04	34.92	311.53
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	59	0,69	3,07	3,16	38,02
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,06	0,19	7,84	37,94
	БАТОН	34	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		443.00	16.44	17.28	33.04	347.67
Итого за день		1905.00	71.35	91.29	195.77	1866.45
Среднее значение за период		1905.00	71.35	91.29	195.77	1866.45

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Муסיнова Ирина Олеговна)