

заведующий **УТВЕРЖДАЮ** (Астахова Мария)

Юлия
30.09.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 01.10.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 198 | 4,95 | 6 | 21,74 | 161,83 |
| | БАТОН | 26 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 178 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| Итого за завтрак 1 | | 407.00 | 9.52 | 12.65 | 48.00 | 353.74 |
| 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 | 59 | 2,82 | 11,6 | 4,18 | 133,07 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,12 | 3,6 | 14,88 | 112,8 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,59 | 4,57 | 37,33 | 204,35 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 79 | 11,39 | 9,6 | 5,9 | 163 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| Итого за обед | | 697.00 | 24.75 | 29.76 | 88.40 | 729.17 |
| Полдник | КЕФИР | 204 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПРЯНИКИ | 37 | 1,74 | 1,38 | 22,12 | 107,94 |
| | БАТОН | 26 | 1,92 | 0,25 | 12,91 | 65,91 |
| Итого за полдник | | 267.00 | 9.65 | 1.83 | 43.02 | 235.79 |
| Ужин 1 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 46 | 0,4 | 0 | 0,8 | 6,56 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 150 | 3,07 | 4,16 | 27,65 | 131,85 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 78 | 3,66 | 4,1 | 2,69 | 102,34 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 19 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | БАТОН | 26 | 2,02 | 0,29 | 12,42 | 60,16 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 178 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 497.00 | 10.29 | 8.75 | 60.81 | 376.89 |
| Итого за день | | 2072.00 | 55.21 | 53.19 | 260.02 | 1781.59 |
| Среднее значение за период | | 2072.00 | 55.21 | 53.19 | 260.02 | 1781.59 |

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)