

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Астахова Мария
 Юрьевна)
 01.10.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 02.10.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,7 | 4,9 | 16 | 125,8 |
| | БАТОН | 32 | 2,78 | 0,36 | 18,66 | 95,26 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 13 | 3 | 3,87 | 0 | 47,47 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 445.00 | 13.68 | 11.83 | 50.36 | 369.23 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 108 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 108.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 2.00 | | | | |
| Обед | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция | 57 | 1,32 | 0,24 | 6,7 | 34,8 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 97,52 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 3,03 | 2,87 | 11,82 | 90,14 |
| | КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ | 78 | 5,68 | 20,98 | 6,56 | 229,59 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 735.00 | 15.60 | 30.34 | 59.31 | 583.25 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 3,93 | 7,39 | 33,27 | 214,71 |
| Итого за полдник | | 260.00 | 9.53 | 12.29 | 42.57 | 319.51 |
| Ужин 1 | САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ` | 57 | 0,99 | 2,1 | 4,19 | 38,21 |
| | ОМЛЕТ | 148 | 11,78 | 13,59 | 4,8 | 187,5 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | БАТОН | 31 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 179 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 435.00 | 16.78 | 16.32 | 34.33 | 349.12 |
| Итого за день | | 1985.00 | 55.99 | 71.18 | 196.37 | 1668.11 |
| Среднее значение за период | | 1985.00 | 55.99 | 71.18 | 196.37 | 1668.11 |

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)
 Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)