

заведующий \_\_\_\_\_ (Истахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	199	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	38	2,69	0,35	18,06	92,17
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		421.00	11.35	11.88	56.48	385.90
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 КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,67	3,9	3,48	53
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	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		733.00	23.58	20.53	80.37	524.12
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	58	4	8,26	25,99	209,73
Итого за полдник		256.00	9.60	13.16	35.29	314.53
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	59	0,48	0	0,97	7,99
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,78	4,02	12,87	109,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,06	0,19	7,81	37,8
	БАТОН	37	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за ужин 1		474.00	7.15	4.61	48.01	275.67
Итого за день		2088.00	52.68	50.38	239.94	1586.22
Среднее значение за период		2088.00	52.68	50.38	239.94	1586.22

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Муסיнова Ирина Олеговна)