

заведующий (Астахова Мария)

УТВЕРЖДАЮ
(Юлиана)
25.10.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	БАТОН	34	2,71	0,35	18,18	92,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		435.00	15.58	16.01	60.28	453.96
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	58	1	5,9	4,9	82,8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,72	7,28	78,28
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ГУЛЯШ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,77	0,5	20,39	98,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		715.00	19.04	22.86	79.17
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,84	3,19	30,86	175,55
Итого за полдник		260.00	9.44	8.09	40.16	280.35
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,11	4	20,4
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	152	12,88	11,74	20,25	272,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	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		457.00	18.58	14.65	57.79	397.86
Итого за день		2072.00	63.64	61.81	257.19	1861.59
Среднее значение за период		2072.00	63.64	61.81	257.19	1861.59

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)