

заведующий _____ (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.10.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	198	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	24	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	178	2,88	2,43	14,11	90,53
Итого за завтрак 1		405.00	10.23	14.05	49.34	369.07
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49,01
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	199	3,2	5,09	6,48	95,6
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	КОТЛЕТЫ ,БИТОЧКИ	79	5,63	20,8	6,51	227,63
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
Итого за обед		697.00	14.35	32.54	49.36	561.24
Полдник	МОЛОКО	197	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	29	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		256.00	9.66	6.60	47.19	293.19
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	146	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,06	0,19	7,81	37,8
	БАТОН	18	1,52	0,22	9,38	45,44
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
Итого за ужин 1		435.00	18.36	19.91	35.23	392.19
Итого за день		1897.00	53.00	73.50	190.92	1662.69
Среднее значение за период		1897.00	53.00	73.50	190.92	1662.69

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)