

заведующий _____ (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.09.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,23	22,35	175,55
	БАТОН	31	2,69	0,35	18,08	92,28
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		416.00	11.01	14.16	54.61	395.96
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	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	51	0,8	4	3,4	57
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	79	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,09	0,09	23,77	97,26
Итого за обед		692.00	19.09	32.94	70.56	679.22
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,84	3,19	30,87	175,55
Итого за полдник		260.00	9.44	8.09	40.17	280.35
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	48	1,2	5,21	4,53	69,33
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,08	0,2	7,96	38,52
	БАТОН	30	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		427.00	16.97	19.43	34.53	379.56
Итого за день		1999.00	57.51	74.82	219.66	1821.09
Среднее значение за период		1999.00	57.51	74.82	219.66	1821.09

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Муסיнова Ирина Олеговна)