



Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	159	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	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		438.00	15.54	16.01	60.06	452.87
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	198	1,82	3,73	7,29	78,37
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,27	127,54
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	79	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,79	0,51	20,53	99,35
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		715.00	16.67	20.14	59.48	538.86
Полдник	ЙОГУРТ	196	5,21	4,5	19,78	140,26
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	59	3,85	3,2	30,97	176,15
Итого за полдник		255.00	9.06	7.70	50.75	316.41
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,11	4	20,4
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	146	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,61	2,23	6,18	54,74
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		470.00	30.47	15.33	53.39	482.76
Итого за день		2082.00	72.74	59.38	243.47	1876.90
Среднее значение за период		2082.00	72.74	59.38	243.47	1876.90

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