



Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 18.10.2024                 |   |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                                | 198       | 5,39             | 7,22  | 22,35    | 175,55      |
|                            | БАТОН   | 30        | 2,73             | 0,36  | 18,33    | 93,56       |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 12        | 2,98             | 3,85  | 0        | 47,19       |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 199       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1         |   | 439.00    | 14.30            | 14.13 | 56.38    | 417.00      |
| 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        | 0,66             | 3,87  | 3,45     | 52,53       |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ  | 185       | 6,8              | 8,4   | 8,5      | 147,5       |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 148       | 3,16             | 3,91  | 14,25    | 127,33      |
|                            | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ  | 77        | 5,9              | 17,6  | 9,15     | 215,26      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 22        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                            | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК                                  | 179       | 0                | 0     | 14,48    | 58,29       |
| Итого за обед              |   | 657.00    | 18.17            | 34.08 | 61.98    | 659.71      |
| Полдник                    | МОЛОКО  | 198       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                            | МАРМЕЛАД  | 31        | 0,03             | 0     | 23,44    | 94,77       |
| Итого за полдник           |   | 229.00    | 5.63             | 4.90  | 32.74    | 199.57      |
| Ужин 1                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 47        | 0,48             | 0     | 0,96     | 7,92        |
|                            | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ  | 199       | 3,03             | 4,47  | 14,33    | 122,2       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 15        | 1,12             | 0,2   | 8,28     | 40,09       |
|                            | БАТОН   | 28        | 2,79             | 0,4   | 17,2     | 83,3        |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 178       | 0,8              | 1     | 11,4     | 44,01       |
| Итого за ужин 1            |   | 467.00    | 8.22             | 6.07  | 52.17    | 297.52      |
| Итого за день              |   | 1996.00   | 47.32            | 59.38 | 223.06   | 1659.80     |
| Среднее значение за период |   | 1996.00   | 47.32            | 59.38 | 223.06   | 1659.80     |

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