

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Астахова Мария Юрьевна)
 18.10.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.10.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	23	1,91	0,25	12,83	65,49
	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		408.00	9.70	12.13	52.57	362.58
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 СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	58	2,87	11,8	4,26	135,4
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	198	3,7	4,4	6,2	87,6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	197	10,57	20,76	17,26	296,15
	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		680.00	19.91	37.46	57.81	656.55
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	36	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	28	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		264.00	9.66	6.60	47.19	293.19
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	147	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	23	1,85	0,24	12,42	63,43
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		460.00	20.96	16.64	57.09	467.65
Итого за день		2016.00	61.23	73.03	234.45	1865.97
Среднее значение за период		2016.00	61.23	73.03	234.45	1865.97

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)
 Шеф-повар: _____ (Муסיнова Ирина Олеговна)