

заведующий: УТВЕРЖДАЮ (Астахова Мария)

28.10.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.10.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	192	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	СЫР ПОРЦИЯМИ	11	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	178	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1		406.00	13.83	12.96	51.38	377.09
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 С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	55	1	4	4,9	59,7
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	196	2,16	3,45	13,47	93,81
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,21	5,6	30,5	113,74
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	77	13,62	4,94	3,61	117,53
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		737.00	23.38	20.19	82.77	536.26
Полдник	РЯЖЕНКА	203	6,02	2,01	8,43	80,32
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,91	48,15
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		247.00	8.32	2.31	35.73	207.06
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	61	1,22	5,29	4,61	70,49
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	78	3,66	4,1	2,69	102,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,06	0,19	7,81	37,8
	БАТОН	25	2	0,25	12,3	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		512.00	11.22	13.77	41.70	398.37
Итого за день		2106.00	57.75	49.43	231.37	1604.78
Среднее значение за период		2106.00	57.75	49.43	231.37	1604.78

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Муסיнова Ирина Олеговна)