

заведующий _____ (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.11.2024						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	180	3,61	3,79	21,34	170,7
	БАТОН	18	1,91	0,25	12,83	80
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,81	35,33
Итого за завтрак 1		400	5.57	8.19	43.03	300
Завтрак 2	ЯБЛОКО	70	0,32	0,32	7,8	37,39
Итого за завтрак 2		70.00	0.32	0.32	7.80	37.39
На весь день	Соль йодированная	1	0	0	0	0
Итого за на весь день		1.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	192	6,83	8,44	8,54	148,19
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,23	3,06	12,59	96,05
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,14	8,84	14,74	169,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,78	0,32	13,08	63,32
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		652.00	23.46	26.71	68.25	617.36
Полдник	ЙОГУРТ	199	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,91	48,15
	БАТОН	21	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		234.00	8.10	5.30	49.30	282.74
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	53	0,89	3,09	4,09	49,79
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	140	2,87	3,88	25,81	123,06
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1,06	0,19	7,75	37,47
	БАТОН	18	2,01	0,29	12,38	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	179	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		474.00	14.05	9.08	53.97	348.61
Итого за день		1900	51.50	49.60	222.35	1652.18
Среднее значение за период		1900	51.50	49.60	222.35	1652.18

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