

заведующий (Огнева Ольга Леонидовна)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	190	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	33	2,74	0,36	18,41	93,96
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	178	0,04	0	9,15	36,78
Итого за завтрак 1		406.00	7.78	10.51	49.35	330.07
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	57	1,03	6,05	5,04	85,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	193	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,86	0,52	21,03	101,77
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		705.00	17.19	22.76	83.56
Полдник	КЕФИР	182	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА '	60	4,32	3,6	32,64	182,4
Итого за полдник		242.00	10.31	3.80	40.63	244.34
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	50	0,67	0,08	3,33	17
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	147	26,02	12,51	25,85	321,9
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	33	2,7	0,35	18,14	92,62
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	179	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		459.00	30.11	15.17	53.46	486.43
Итого за день		2016.00	66.39	52.44	246.79	1790.97
Среднее значение за период		2016.00	66.39	52.44	246.79	1790.97

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)