

заведующий (Астахова Мария

Юльевна)

20.02.2025



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.02.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	201	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		433.00	10.89	12.05	52.83	369.34
Завтрак 2	ЯБЛОКО	65	0,32	0,32	7,77	37,26
	МАНДАРИН	43	0,22	0,05	5,97	25,14
Итого за завтрак 2		108.00	0.54	0.37	13.74	62.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	57	1,73	3,71	4,81	59,58
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	198	3,53	4,06	8,89	97,63
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	7,98	0,31	0,54	41,18
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	175	0,1	0,1	16,09	66,62
Итого за обед		736.00	19.29	15.88	85.08	483.91
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	13	0,01	0	11,91	48,15
	ХЛЕБЦЫ (диета)	91	0,71	0,13	7,38	33,52
	БАТОН	26	1,89	0,25	12,7	64,86
Итого за полдник		332.00	8.21	5.28	41.29	251.33
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	54	0,49	0	0,99	8,15
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	36	2,79	0,4	17,2	83,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,08	0,2	7,92	38,35
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0,8	1	11,41	44,04
Итого за ужин 1		519.00	20.87	9.83	51.81	381.34
Итого за день		2133.00	59.80	43.41	244.75	1648.32
Среднее значение за период		2133.00	59.80	43.41	244.75	1648.32

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)