



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 11.11.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 160 | 4,53 | 4,22 | 26,05 | 159,98 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,09 | 4,59 | 0,3 | 63 |
| | БАТОН | 33 | 2,74 | 0,36 | 18,41 | 93,96 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 178 | 2,88 | 2,43 | 14,11 | 90,53 |
| Итого за завтрак 1 | | 409.00 | 15.29 | 15.75 | 58.92 | 444.97 |
| 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 | 2,8 | 11,5 | 4,15 | 131,93 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 199 | 2,88 | 2,29 | 15,36 | 93,6 |
| | АЗУ | 196 | 14,99 | 15,79 | 22,89 | 256,15 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 46 | 2,81 | 0,51 | 20,7 | 100,18 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 679.00 | 23.48 | 30.09 | 72.80 | 620.56 |
| Полдник | МОЛОКО | 198 | 5,61 | 4,91 | 9,31 | 104,92 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,2 | 2,66 | 25,72 | 146,29 |
| Итого за полдник | | 248.00 | 8.81 | 7.57 | 35.03 | 251.21 |
| Ужин 1 | МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4 | 20,4 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 146 | 26,15 | 12,56 | 25,97 | 323,41 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 51 | 0,6 | 2,2 | 6,1 | 54 |
| | БАТОН | 31 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 468.00 | 30.46 | 15.29 | 53.31 | 482.02 |
| Итого за день | | 2008.00 | 79.04 | 68.90 | 239.85 | 1884.76 |
| Среднее значение за период | | 2008.00 | 79.04 | 68.90 | 239.85 | 1884.76 |

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