

заведующий _____ (Астахова Мария Юльевна)

11.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



12.11.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	195	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	21	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за завтрак 1		401.00	6.95	10.40	43.78	301.60
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'ДАЧНЫЙ'	60	0,9	2,7	26,3	52,89
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	197	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		694.00	21.39	21.22	105.20	635.54
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	38	1,76	1,4	22,39	109,28
	БАТОН	26	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		246.00	10.04	1.90	45.77	249.81
Ужин 1	<i>Огурец соленый</i>	56	0,9	0,06	5,28	25,2
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	77	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	21	1,95	0,28	12,04	58,31
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	179	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		502.00	14.24	6.33	57.01	332.87
Итого за день		2048.00	53.62	40.05	271.55	1700,82
Среднее значение за период		2048.00	53.62	40.05	271.55	1700,82

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: _____ (Мусинова Ирина Олеговна)