



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Царегородцева А.Н.)
03.12.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.12.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	195	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		413.00	10.69	12.34	46.61	326.58
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		197.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	59	1,6	3	3,79	49
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	236
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		734.00	19.67	20.35	95.51	665.85
Полдник	КЕФИР	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,03	0	24,81	100,31
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		242.00	7.22	0.40	43.08	209.85
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	162,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	264,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		420.00	11.40	20.29	35.31	520.03
Итого за день		2011.00	49.98	53.58	240.31	1800.31

Исполнитель:  (Костина Н.Н.)
повар:  (Демышева О.Е.)