



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Царегородцева А.Н.)

04.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.12.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	187,81
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		470.00	14.79	17.46	50.64	448.31
Завтрак 2	ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		114.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	197	3,2	5,09	6,48	95,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		717.00	12.86	16.19	61.02	520.25
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		240.00	7.96	6.77	39.30	251.20
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	350,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		475.00	11.64	9.78	75.07	533.62
Итого за день		2021.00	47.65	50.60	235.83	1800.38

Исполнитель: Костина Н.Н. (Костина Н.Н.)

повар Демьшева О.Е. (Демьшева О.Е.)