



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Царегородцева А.Н)

08.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
08.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	196	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	28	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	197	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		466.00	14.53	16.36	44.90	386.30
Завтрак 2	МАНДАРИН	123	0,56	0,14	15,2	64
	АПЕЛЬСИН	174	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		297.00	1.45	0.34	23.30	107.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	54	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	241,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	49	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	22	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		764.00	12.77	20.41	68.01	685.32
Полдник	МОЛОКО	195	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		225.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	148	5,42	8,41	35,66	242,75
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	39	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		437.00	8.84	8.92	75.85	420.45
Итого за день		2194.00	43.22	50.93	245.18	1800.17

Исполнитель:  (Костина Н.Н)
 Шеф-повар:  (Середина Е.Л)