



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Царегородцева А.Н)

28.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.11.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	26	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		395.00	17.13	18.65	54.63	395.87
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	191	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		191.00	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 СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		750.00	18.48	21.60	90.99	597.99
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за полдник		268.00	10.15	2.37	53.41	279.74
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
Итого за ужин 1		440.00	20.07	35.14	35.68	525.25
Итого за день		2049.00	66.83	77.96	254.51	1884.85

Исполнитель:  (Костина Н.Н)

повар:  (Демышева О.Е)