

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
16.12.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
17.12.2024					
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42
	СЫР ПОРЦИЯМИ	18	4,15	5,36	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38
Итого за завтрак 1		428.00	13.06	13.81	50.80
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	185	0,93	0,19	18,32
Итого за завтрак 2		185.00	0.93	0.19	18.32
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	6,9	6,9	2,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,63	0,38	20,87
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94
Итого за обед		707.00	18.33	18.75	78.39
Полдник	КЕФИР	189	5,66	0,19	7,55
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,93	7,39	33,27
Итого за полдник		249.00	9.59	7.58	40.82
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	3,2	3,59	2,36
	БАТОН	50,3	3,02	0,5	25,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		450.30	9.43	8.01	51.56
Итого за день		2024.30	51.34	48.34	239.89

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
159
71,4
65,73
88,92
385.05
79,55
79.55
0
48,64
55,2
208,94
119
92,12
52,48
576.38
58,53
214,71
273.24
127,33
89,56
119,71
36,78
373.38
1687.60