

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
17.12.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
18.12.2024					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16
	БАТОН	24,1	1,45	0,24	12,39
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		469.10	14.48	16.35	44.44
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76
Итого за завтрак 2		120.00	0.48	0.48	11.76
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,74	0,39	21,76
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		659.00	12.87	13.85	57.31
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
Итого за полдник		250.00	6.83	5.10	43.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25
	ПОВИДЛО	31,5	0,07	0,07	16,63
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		455.50	15.91	15.47	58.83
Итого за день		1958.60	50.57	51.25	215.74

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
125,8
57,36
37,5
62,8
100,7
384.16
56,4
56.40
0
97,18
141,14
102,35
96,04
38,7
475.41
104,8
96,3
47,6
248.70
48,64
253,88
64,52
83,3
0,82
451.16
1615.83