

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
21.01.2025					
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38
Итого за завтрак 1		425.00	9.56	12.70	55.99
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	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	80	7,89	7,89	3,19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,69	0,38	21,31
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94
Итого за обед		718.00	19.38	19.74	79.23
Полдник	СНЕЖОК	197,2	5,52	4,93	21,69
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82
Итого за полдник		267.20	10.11	13.55	60.51
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7
	БАТОН	39	2,34	0,39	20,01
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		509.00	10.11	8.47	51.39
Итого за день		2044.20	49.64	54.94	258.88

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
159
95,2
37,5
88,92
380.62
56,4
56.40
0
48,64
55,2
208,94
136
94,08
52,48
595.34
151,84
250,49
402.33
25,2
127,33
102,35
92,82
36,78
384.48
1819.17