

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
22.01.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,14	3,46	15,02
Итого за завтрак 1		460.00	13.87	17.02	39.08
Завтрак 2	ЯБЛОКО	127	0,48	0,48	11,74
Итого за завтрак 2		127.00	0.48	0.48	11.74
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	САЛАТ `ДАЧНЫЙ`	59	0,9	2,7	26,3
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,92	5,89	5,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,74	0,39	21,76
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		717.00	24.03	18.34	86.18
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 С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	148	12,88	11,75	20,25
	ПОВИДЛО	27	0,06	0,06	14,26
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41
Итого за ужин 1		450.00	16.73	16.16	75.01
Итого за день		2009.00	61.94	57.10	255.41

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
125,8
35,7
37,5
62,8
99,58
361.38
56,31
56.31
0
52,9
97,18
141,14
136,7
96,04
38,7
562.66
104,8
96,3
47,6
248.70
75,8
253,88
55,31
83,3
44,06
512.35
1741.40