

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	196	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	193	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		423.00	13.25	12.03	58.10	355.36
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	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 МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	0,69	4	5,5	61
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	172	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		680.00	22.29	29.18	75.51	653.34
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,25	3,08	12,67	96,58
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		469.00	24.90	10.98	44.02	376.30
Итого за день		2007.00	67.07	57.29	230.55	1672.10

Исполнитель: _____ ()
Шеф-повар: _____ ()