

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мышкина И.В.)

10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		430.00	12.28	11.63	55.68	382.45
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	61	0,64	0,64	15,73	75,45
Итого за завтрак 2		161.00	1.14	0.74	25.62	118.45
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,97	8,4	5,16	142,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,73	97,1
Итого за обед		690.00	21.98	20.45	102.32	685.72
Полдник	ЙОГУРТ	199	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		249.00	9.08	11.16	49.73	334.92
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	35	1,2	0,13	2,67	16
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	19,07	13,49	14,89	255,74
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		480.00	25.48	18.13	72.35	528.62
Итого за день		2013.00	69.96	62.11	305.70	2050.16

Исполнитель: Заведующий _____ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: _____ (Макарова Галина Алексеевна)