

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мышкина И.В.)

11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		425.00	11.57	13.08	64.29	381.97
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43
	ЯБЛОКО	59	0,76	0,76	18,65	89,45
Итого за завтрак 2		159.00	1.26	0.86	28.55	132.45
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	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	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	190	0,19	0,1	14,74	60,33
Итого за обед		680.00	21.16	28.00	60.42	575.92
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	32	2,12	1,68	26,94	131,46
Итого за полдник		232.00	7.72	6.58	36.24	236.26
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		450.00	12.95	13.79	37.77	337.37
Итого за день		1949.00	54.66	62.31	227.27	1663.97

Исполнитель: Заведующий _____ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: _____ (Макарова Галина Алексеевна)