

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина И.В.)

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	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		435.00	13.38	14.92	59.00	425.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	36	0,65	0,65	16,04	76,91
Итого за завтрак 2		136.00	1.15	0.75	25.93	119.91
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'МОЗАИКА'	58	1,72	4,42	6,09	71,34
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		718.00	23.05	29.34	68.97	693.44
Полдник	КЕФИР	196	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		266.00	10.62	9.77	38.10	304.94
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	9,46	9,12	20,31	232,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		420.00	12.57	11.75	46.97	382.16
Итого за день		1978.00	60.77	66.53	238.97	1925.93

Исполнитель: Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: \_\_\_\_\_ (Макарова Галина Алексеевна)