

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мышкина И.В.)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,98	0,06	45
	СЫР ПОРЦИЯМИ	11	3,75	4,84	0	59,35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		459.00	14.80	20.14	58.67	475.80
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	2	0,4	39,57	115
Итого за завтрак 2		100	2.00	0.40	39.57	115
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	190	0,36	0	15,45	62,26
Итого за обед		758.00	27.66	29.50	74.58	702.18
Полдник	КЕФИР	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	33	2,33	1,84	29,59	144,41
Итого за полдник		230.00	8.32	2.04	37.58	206.35
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЮ	31	1,21	0,13	2,7	16,17
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		401.00	12.24	10.66	37.19	310.80
Итого за день		2053.00	65.02	62.74	247.59	1867.13

Исполнитель: Заведующий _____ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: _____ (Макарова Галина Алексеевна)