

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина И.В.)

20.05.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.05.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		440.00	10.01	13.00	54.65	381.41
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	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 СМОРОДИНОВЫЙ	180	0,09	0,09	14,04	58,59
Итого за обед		870.00	22.09	19.49	111.54	714.35
Полдник	ЙОГУРТ	198	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		248.00	9.08	11.16	49.73	334.92
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	34	1,2	0,13	2,67	16
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	16,69	11,8	13,03	223,77
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		469.00	23.06	16.44	70.14	495.17
Итого за день		2132.00	64.74	60.19	295.95	1968.85

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

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