

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мышкина И.В.)

28.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
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	72	0,72	0,72	17,64	84,6
Итого за завтрак 2		172.00	1.22	0.82	27.54	127.60
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПНОЙ 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	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	190	0,19	0,1	14,74	60,33
Итого за обед		700.00	22.28	28.16	69.30	615.12
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270.00	10.23	14.47	39.41	347.80
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
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		430.00	11.72	13.60	37.65	332.65
Итого за день		2002.00	57.02	70.13	238.19	1805.14

Исполнитель: Заведующий _____ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: _____ (Макарова Галина Алексеевна)