

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____
14.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	204	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	47	2,71	0,45	23,23	107,56
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Каша ячневая рассыпчатая А	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	203	3,2	2,7	15,7	100,7
	Чай с сахаром А	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		839,00	17,40	19,76	109,12	683,48
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	106	0,89	0,2	8,1	43
	Яблоко А	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		206,00	1,29	0,60	17,90	90,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	59	1,8	0,2	4	24
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	62	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		748,00	14,16	17,60	65,79	566,01
Полдник	МОЛОКО	206	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	29	0,03	0	23,82	96,3
	Чай с сахаром А	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		435,00	5,63	4,90	42,90	240,31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	154	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	Каша гречневая рассыпчатая А	150	5,56	4,85	33,71	208,94
Итого за ужин 1		609,00	35,22	22,71	90,08	706,52
Итого за день		2842,00	73,70	85,57	325,79	2276,32
Среднее значение за период		2842,00	73,70	85,57	325,79	2276,32

Исполнитель: _____
Шеф-повар: _____