



Заведующий Е.А. Мартынова УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
09.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.01.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		810.00	16.86	18.28	131.38	758.35
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за завтрак 2		180.00	0.46		11.88	50.67
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
Итого за обед		730.00	18.30	29.81	102.78	745.32
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		405.00	7.10	5.15	30.95	199.60
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,2	4	24
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ А	150	2,92	4,92	15	141,14

Исполнитель: _____

Шеф-повар: _____