



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий *Е.А. Мартынова* (Е.А. Мартынова)

25.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.12.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	245	14,7	2,45	125,93	583,1
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	120	2,86	3,65	29,91	163,47
Итого за завтрак 1		960.00	28.25	20.32	225.74	1197.15
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		280.00	1.30	0.58	27.61	124.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		700.00	29.25	46.74	65.61	802.62
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		430.00	7.39	6.30	56.48	314.10
Ужин 1	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	120	2,34	3,94	12	112,93
Итого за ужин 1		485.00	13.07	14.42	43.92	395.66
Итого за день		2860.00	79.26	88.36	419.36	2833.93
Среднее значение за период		2690.00	64.34	74.77	358.22	2401.69

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()