

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 17.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,39 | 7,23 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | 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 | | 410.00 | 9.82 | 14.06 | 49.38 | 363.18 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 60 | 0,73 | 4,54 | 3,74 | 60,99 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,5 | 5,5 | 6,8 | 100,5 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,16 | 3,91 | 14,25 | 127,33 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 7,09 | 1,6 | 3,91 | 77,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,2 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 700.00 | 16.16 | 15.79 | 51.60 | 463.72 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | МАРМЕЛАД | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 240.00 | 6.82 | 5.10 | 35.46 | 216.60 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА | 60 | 1,6 | 3 | 3,79 | 49,01 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,29 |
| Итого за ужин 1 | | 445.00 | 13.41 | 13.62 | 43.89 | 366.73 |
| Итого за день | | 1900.00 | 46.61 | 48.97 | 190.13 | 1457.23 |
| Среднее значение за период | | 1900.00 | 46.61 | 48.97 | 190.13 | 1457.23 |

Исполнитель: Кладовщик _____ (Кожевникова О.Л.)

Шеф-повар: _____ (Трегубова Ю.М.)