

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего _____ (Осенникова А.С.)

20.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 21.11.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,39 | 7,23 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за завтрак 1 | | 415.00 | 7.35 | 11.71 | 37.86 | 285.27 |
| 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 СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60 | 2,82 | 11,6 | 4,19 | 133,06 |
| | СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ | 200 | 4,03 | 6,11 | 18,13 | 186,6 |
| | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 140 | 26,62 | 4,29 | 54,11 | 361,53 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 12,39 | 9,47 | 11,33 | 179,85 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 22,2 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 710.00 | 48.66 | 31.87 | 119.66 | 997.74 |
| Полдник | КЕФИР | 200 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 50 | 3,31 | 6,84 | 21,51 | 173,57 |
| Итого за полдник | | 250.00 | 9.30 | 7.04 | 29.50 | 235.51 |
| Ужин 1 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 140 | 3,93 | 5,23 | 28,47 | 106,16 |
| | ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 15,15 | 31,83 | 0,89 | 334,57 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,2 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за ужин 1 | | 460.00 | 21.08 | 38.42 | 53.44 | 554.90 |
| Итого за день | | 1940.00 | 86.79 | 89.44 | 250.26 | 2120.42 |
| Среднее значение за период | | 1940.00 | 86.79 | 89.44 | 250.26 | 2120.42 |

Исполнитель: Кладовщик _____ (Кожевникова О.Л.)

Шеф-повар: _____ (Трегубова Ю.М.)