

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_()  
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
12.03.2025					
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		430.00	10.84	12.83	53.63
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88
Итого за завтрак 2		180.00	0.46		11.88
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	61	0,96	3,06	4,62
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	201	4,03	6,11	18,13
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,24	0,32	17,76
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		678.00	17.98	30.34	71.73
Полдник	ЙОГУРТ	197	5,8	5	22
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	69	4,63	9,57	30,11
	КЕФИР	193	5,99	0,2	7,99
Итого за полдник		459.00	16.42	14.77	60.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16
	ОМЛЕТ	130	7,48	8,78	4,45
	БАТОН	40	2,33	0,39	19,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		410.00	10.61	12.27	27.64
Итого за день		2160.00	56.31	70.21	224.98
Среднее значение за период		2160.00	56.31	70.21	224.98

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()

Эн.ценность
174,51
59,5
37,5
100,7
372.21
50,67
50.67
0
49,44
186,6
296,15
78,4
57,15
667.74
156
243
61,94
460.94
38,02
142,25
92,56
0,82
273.65
1825.21
1825.21