

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
13.03.2025					
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	155	12,88	11,75	20,25
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42
	БАТОН	39	2,1	0,35	17,99
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за завтрак 1		429.00	16.44	21.80	43.75
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	61	0,48	0	0,96
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	197	5,17	5,54	8,54
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	72	10,8	15,33	0
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	49	0,88	4,25	2,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88
Итого за обед		759.00	24.80	31.13	74.92
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22
	БАТОН	33	1,8	0,3	15,42
Итого за полдник		233.00	7.60	5.30	37.42
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	28,52	4,6	57,98
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	79	13,44	4,88	3,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		500.00	45.77	17.56	78.25
Итого за день		2024.00	95.01	76.19	244.14
Среднее значение за период		2024.00	95.01	76.19	244.14

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
253,88
77,15
83,3
37,5
0,82
452.65
47
47.00
0
7,92
119,82
113,74
190,25
53,3
98
50,67
633.70
156
71,4
227.40
92,79
387,35
116
58,8
0,82
655.76
2016.51
2016.51