

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
14.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	193	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1		399.00	12.29	13.23	48.11	358.40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		714.00	24.34	21.21	97.49	685.12
Полдник	ЙОГУРТ	187	5,22	4,5	19,8	140,4
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		217.00	5.25	4.50	43.62	236.70
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	78	13,17	5,3	4,81	120,37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	32	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		517.00	21.28	11.89	57.21	425.23
Итого за день		2052.00	64.16	51.03	266.23	1791.45
Среднее значение за период		2052.00	64.16	51.03	266.23	1791.45