

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
15.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	184	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	188	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		400.00	10.84	12.83	53.63	372.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		300.00	1.89	0.40	27.90	129.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	61	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	199	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	197	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	13,1	55,5
Итого за обед		705.00	22.57	28.15	71.63	630.59
Полдник	ЙОГУРТ	182	5,22	4,5	19,8	140,4
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	66	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		248.00	9.85	14.07	49.91	383.40
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	142	2,34	9,66	20,43	176,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	31	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		395.00	9.51	13.54	63.35	394.00
Итого за день		2053.00	54.66	68.99	266.42	1909.20
Среднее значение за период		2053.00	54.66	68.99	266.42	1909.20