

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
17.05.2024

Менюготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	208	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	22	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	207	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		442.00	10.49	12.06	52.86	363.33
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	203	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		203.00	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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	198	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	76	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,51	63,5
Итого за обед		743.00	18.35	19.51	84.39	614.58
Полдник	ЙОГУРТ	185	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		233.00	7.03	5.20	56.10	299.90
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	15,62	15,82	0,78	208,37
	БАТОН	31	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		490.00	21.80	23.36	50.36	477.19
Итого за день		2116.00	58.67	60.33	263.51	1841.00
Среднее значение за период		2116.00	58.67	60.33	263.51	1841.00