

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Кокарев)

10.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
13.01.2025					
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	202	4,87	5,3	25,56
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		433.00	9.62	12.40	54.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)диетчику	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак 2		300.00	1.40	0.60	29.60
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0
Итого за на весь день		4.00			
Обед	САЛАТ `МОЗАИКА`	60	1,72	4,42	6,09
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5
Итого за обед		699.00	15.08	32.97	62.79
Полдник	МОЛОКО	203	5,6	4,9	9,3
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25
Итого за полдник		258.00	8.85	7.47	50.55
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	151	17,8	14,12	29,77
	СОУС СМЕТАННЫЙ	51	0,6	2,2	2,3
	БАТОН	28	2,17	0,36	18,53
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0,8	1	11,41
Итого за ужин 1		469.00	22.07	20.68	67.71
Итого за день		2163.00	57.02	74.12	264.81

Исполнитель: _____ (Мокерова Л.А.)

Шеф-повар: _____ (Кашина Т.А.)

за Л.В.)

Эн.ценность
168,96
59,5
37,5
100,7
366.66
86
47
133.00
0
71,34
119,2
91,5
227,63
58,8
38,65
607.12
104,8
201,3
306.10
53,1
313,67
38,5
85,99
44,06
535.32
1948.20