

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Кокарев)
 13.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
14.01.2025					
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	206	4,96	6	21,74
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КАКАО НА МОЛОКЕ	187	2,83	3,11	13,52
Итого за завтрак 1		423.00	9.34	13.51	48.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	60	2,52	5,52	3,42
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	81	11,39	9,6	5,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		706.00	25.02	23.12	89.85
Полдник	СНЕЖОК	208	5,6	5	22
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82
Итого за полдник		278.00	10.19	13.62	60.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	79	3,66	4,1	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		528.00	10.89	11.77	70.19
Итого за день		2140.00	56.44	62.22	288.82

Исполнитель: _____ (Мокерова Л.А.)
 Шеф-повар: _____ (Кашина Т.А.)

за Л.В.)

Эн.ценность
161,81
59,5
37,5
89,62
348.43
86
86.00
0
73,2
112,8
177,1
163
58,8
47,6
38,7
671.20
154
250,49
404.49
47,9
136,8
102,35
39,2
83,3
36,78
446.33
1956.45