

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Кокарев)
 14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
15.01.2025					
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	204	6,24	6,1	29,55
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	204	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		447.00	13.94	12.92	58.10
Завтрак 2	ЯБЛОКО	126	0,4	0,4	9,8
	СОК (фруктовый/овощной) диетчику	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		326.00	1.40	0.60	29.60
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		698.00	22.69	29.28	72.37
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11
Итого за полдник		271.00	10.62	9.77	38.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5
	ОМЛЕТ	155	8,63	10,13	5,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8
Итого за ужин 1		463.00	13.10	14.72	50.74
Итого за день		2210.00	61.75	67.29	248.91

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

за Л.В.)

Эн.ценность
158,64
59,5
47,47
100,7
366.31
47
86
133.00
0
58,9
111,2
296,15
58,8
59,5
57,15
641.70
61,94
243
304.94
61
164,13
58,8
83,3
35,3
402.53
1848.48