

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____ (Кокарева
 Викторовна)
 19.11.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
20.11.2024					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	203	4,7	4,9	16
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	202	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		435.00	9.45	12.00	44.60
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	201	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		773.00	13.64	21.53	72.50
Полдник	КЕФИР	193	5,99	0,2	7,99
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25
Итого за полдник		248.00	9.24	2.77	49.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	151	26,15	12,56	25,97
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		457.00	29.67	19.01	53.42
Итого за день		2118.00	63.00	55.51	239.56

Исполнитель: Кладовщик _____ (Мокерова Любовь Александровна)
 Шеф-повар: _____ (Кашина Татьяна Анатольевна)

Людмила

Эн.ценность
125,8
59,5
37,5
100,7
323.50
86
86.00
0
59,7
97,18
141,14
92,57
65,1
58,8
47,6
57,15
619.24
61,94
201,3
263.24
68,48
323,41
27,05
83,3
0,82
503.06
1795.04