

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Кокарев)
22.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
23.04.2025					
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	202	6,24	6,1	29,55
	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		434.00	10.99	13.20	58.15
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН аллергику	130	1,16	0,26	10,53
	СОК (фруктовый/овощной) аллергику	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак 2		430.00	2.56	0.86	40.13
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	57	0,96	3,06	4,62
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	14,3
Итого за обед		712.00	22.67	28.15	72.83
Полдник	КЕФИР	204	5,99	0,2	7,99
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	69	4,63	9,57	30,11
Итого за полдник		273.00	10.62	9.77	38.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16
	ОМЛЕТ	152	8,63	10,13	5,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	27	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		449.00	13.21	13.82	39.64
Итого за день		2301.00	60.05	65.80	248.85

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

за Л.В.)

Эн.ценность
158,64
59,5
37,5
100,7
356.34
55,9
86
47
188.90
0
49,44
111,2
296,15
58,8
59,5
59,5
634.59
61,94
243
304.94
38,02
164,13
58,8
83,3
0,82
345.07
1829.84