

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

15.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.05.2024						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	203	5,1	5,5	26,1	172,6
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (1,6,11)	200	8,71	8,71	49,79	311,54
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	202	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		840.00	18.56	21.16	116.01	731.05
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,1	4	20,4
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	82	9,2	8,7	13,5	176,09
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ безглютеновые (гр 1,6)	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07
Итого за обед		902.00	29.41	25.47	129.36	719.93
Полдник	МОЛОКО	205	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ЧАЙ С САХАРОМ (6,11)	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,11)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за полдник		493.00	11.61	13.77	72.64	461.46
Ужин 1	АЗУ (СВИНИНА)	200	13,33	24,06	22,9	314,1
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (гр 11)	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	181	0,8	1	11,41	44,06
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		851.00	27.10	50.91	72.19	801.88
Итого за день		3291.00	87.68	111.51	410.00	2800.32