

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`   | 200       | 5,1              | 5,5    | 26,1     | 172,6       |
|                       | БАТОН  | 20        | 1,2              | 0,2    | 10,26    | 47,6        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ   | 5         | 0,05             | 4,15   | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180       | 2,61             | 2,25   | 13,38    | 88,92       |
|                       | КАША `АССОРТИ` на воде с растительным маслом гр16,17 по 1 порции | 200       | 0                | 9,2    | 20,2     | 172,1       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ гр16 1 порция, гр17 2 порции                       | 180       | 0                | 0      | 8,8      | 35,3        |
| Итого за завтрак 1    |  | 785.00    | 8.96             | 21.30  | 78.79    | 554.02      |
| 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      |
|                       | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ                                | 80        | 10,8             | 15,33  | 0        | 190,25      |
|                       | СОУС ТОМАТНЫЙ  | 30        | 0,32             | 1,12   | 2,08     | 20,07       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50        | 2,79             | 0,4    | 20,2     | 98          |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА  | 180       | 0,18             | 0,09   | 13,96    | 57,15       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр17,22 по 1 порции                             | 200       | 2,88             | 2,29   | 15,36    | 93,6        |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр16 1 порция                            | 80        | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51      |
| Итого за обед         |  | 1030.00   | 33.77            | 57.43  | 96.58    | 949.92      |
| Полдник               | МОЛОКО   | 200       | 5,6              | 4,9    | 9,3      | 104,8       |
|                       | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ   | 70        | 4,59             | 8,62   | 38,82    | 250,49      |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ гр16,17 по 1 порции                                | 200       | 0                | 0      | 9,78     | 39,22       |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,17 по 1 порции                               | 18        | 1,42             | 0,25   | 14,74    | 66,96       |
| Итого за полдник      |  | 488.00    | 11.61            | 13.77  | 72.64    | 461.47      |
| Ужин 1                | АЗУ (СВИНИНА)  | 200       | 13,33            | 24,06  | 22,9     | 314,1       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200       | 0                | 0      | 9,78     | 39,21       |
|                       | БАТОН  | 50        | 3,6              | 0,6    | 30,78    | 142,8       |
| Итого за ужин 1       |  | 450.00    | 16.93            | 24.66  | 63.46    | 496.11      |
| Итого за день         |  | 2968.00   | 72.27            | 117.36 | 331.27   | 2547.52     |