

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ гр16,17 по 1 порции	200	5,6	4,3	32,5	254,4
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,17 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		845.00	16.64	18.77	100.90	702.56
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за завтрак 2		130.00	0.52	0.52	12.74	61.10
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ гр17 1 порция	150	2,92	4,92	15	141,14
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр16,17 по 1 порции	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		980.00	30.24	76.93	93.88	1174.34
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,17 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		430.00	6.02	0.20	41.59	197.45
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр17,22 по 1 порции	80	4,02	28,65	0	245,51
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ гр16,17 по 1 порции	80	6,96	0,35	0,46	44,54
Итого за ужин 1		640.00	29.71	40.76	51.69	702.27
Итого за день		3030.00	83.13	137.18	300.80	2837.72