

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	211	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гр 6,11)	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	209	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		845.00	19.13	18.21	115.77	702.95
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	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	203	4,03	6,11	18,13	186,6
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	81	15,14	31,82	0,89	334,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (гр 1,6,11)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		834.00	30.19	74.48	91.69	1146.74
Полдник	КЕФИР	185	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (гр 6,11)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ безглютеновое, ХЛЕБЦЫ (гр 1,6,11)	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		445.00	6.18	0.23	55.67	255.55
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	79	13,17	5,3	4,81	120,37
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гр 11)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (гр 6)	80	4,02	28,65	0	245,51
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (гр 1,6,11)	80	6,96	0,35	0,46	44,54
Итого за ужин 1		764.00	32.65	44.62	84.84	877.39
Итого за день		3023.00	88.67	138.06	360.71	3043.73