

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Головкина Л.А.)

17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр16 1 порция, гр17 2 порции	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	МЯСО ОТВАРНОЕ гр16,17 по 1 порции	80	6,34	11,25	0	146,56
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,17 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 1 порция	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за завтрак 1		938.00	31.29	34.43	121.02	943.15
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,2	4	9,68	87,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	ХЛЕБЦЫ (диета)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за обед		738.00	19.85	20.17	99.46	680.65
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,17 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,17 по 1 порции	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за полдник		488.00	12.06	9.35	71.90	423.77
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,38	23,1
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,39	71,4
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр17 1 порция	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр16 1 порция	200	12,61	12,13	6,17	202,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 1 порция	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за ужин 1		818.00	49.57	40.63	95.15	959.93
Итого за день		3187.00	113.77	104.78	407.32	3093.50