

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	201	4,87	5,3	25,56	168,96
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гр6,11)	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		800.00	16.50	20.88	103.90	669.58
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	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,2	4	9,68	87,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (гр1,6,11)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		800.00	19.64	61.47	64.49	854.62
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА '	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,11)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 6,11)	4	0	0	0,2	0,78
Итого за полдник		294.00	12.06	9.35	62.32	385.34
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,58	2,5	5,25	46,33
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	153	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0,36	1,3	1,36	22,79
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ (гр 1,6)	154	10,7	10,6	23,6	230,4
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гр 6,11)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,95	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		751.00	39.31	32.30	108.98	890.03
Итого за день		2850.00	88.51	124.20	359.49	2885.57