

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Головкина Л.А.)
 19.11.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр16,19 по 1 порции	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		604.00	37.92	34.86	93.09	824.73
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 `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	3,11	3,96	32,35	177,1
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		700.00	18.52	17.56	75.56	572.15
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	70	33,6	71,4	274,4	187,6
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		279.00	40.30	71.73	289.76	283.02
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0,59	2,6	2,67	37,86
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ гр16,19 по 1 порции	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		599.00	16.78	17.19	107.27	661.40
Итого за день		2387.00	114.52	141.54	585.48	2427.30