

УТВЕРЖДАЮ

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

19.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	151	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	53	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	РИС ОТВАРНОЙ (гр 1,6,8,11)	180	3,6	3,96	40,86	208,44
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,8,11)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 1,6,11)	200	0	0	9,78	39,22
Итого за завтрак 1		846.00	30.82	28.22	120.17	841.99
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,89	3,9	4,19	56,29
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,32	176,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (гр 1,6,8,11)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		779.00	22.38	48.07	77.84	836.62
Полдник	КЕФИР	199	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,8,11)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 1,6,8,11)	200	0	0	9,78	39,22
Итого за полдник		486.00	12.00	9.07	71.33	418.61
Ужин 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	183	7,52	9,21	34,2	250,62
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (гр 1,6,8)	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		612.00	20.84	33.87	77.10	700.81
Итого за день		2858.00	86.56	119.75	359.18	2859.13