

УТВЕРЖДАЮ

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

20.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.11.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр16,19 по 1 порции	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		694.00	23.52	43.42	101.26	868.86
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-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,84	12	7,6	171,2
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		690.00	30.63	33.74	74.69	732.19
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		279.00	10.79	8.75	52.68	343.09
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	50	3	0,5	25,65	119
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ гр16,19 по 1 порции	200	3,44	6,15	36,56	212,96
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16,19 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		669.00	16.48	20.39	133.47	710.30
Итого за день		2467.00	81.94	106.82	374.84	2715.54