

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
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,8,11)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 1,6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		689.00	17.48	13.32	78.74	505.90
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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	198	3,12	4,08	8,08	84
	ПЛОВ С КУРОЙ	193	19,11	17,44	33	368
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
Итого за обед		681.00	25.92	24.92	74.88	636.60
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,8,11)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 1,6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		487.00	11.50	8.87	69.83	415.78
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	8,41	35,66	242,75
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ (гр 1,6,8,11)	150	2,34	9,66	20,43	176,34
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 1,6,8,11)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		589.00	11.78	18.73	93.80	592.29
Итого за день		2581.00	67.20	66.36	329.99	2211.67