

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

21.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.11.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	197	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гр 1,6,8,11)	200	4,5	5,9	22	159
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	198	2,9	2,5	14,87	98,8
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 6,8,11)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 1,6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		839.00	15.35	20.20	91.84	614.94
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	58	1	4,1	4,5	58,9
	СУП ГОРОХОВЫЙ вегет.	200	1,84	2,03	13,44	103,22
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	149	2,27	3,35	10,73	91,5
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ (гр 1,6,8,11)	95	16,32	10,88	0,48	164,8
	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	14,17	18,25	3,44	234,69
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,73	97,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
Итого за обед		822.00	38.49	39.10	78.52	848.21
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	35	2,06	1,63	26,25	128,1
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 6,8,11)	18	1,42	0,25	14,74	66,96
	ЧАЙ С САХАРОМ (гр 6,11)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		451.00	9.47	2.08	58.76	296.21
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	2,17	5,29	20,71	139,19
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (гр 6,10,11)	144	7,62	18	4,6	213,55
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (гр 1,6,11)	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр 6,8,11)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	79	13,98	5,92	5,29	137,29
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
Итого за ужин 1		702.00	34.79	31.36	66.27	708.09
Итого за день		3019.00	99.10	92.94	315.19	2553.45