

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ ()  
30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	32	2,09	0,35	17,88	82,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		437.00	10.73	14.42	55.98	396.53
Завтрак 2	ЯБЛОКО	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		86.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	3,4	12,35	110,35
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	79	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		724.00	27.88	32.98	73.71	738.08
Полдник	КЕФИР	202	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	2шт	0,03	0	25,41	102,72
Итого за полдник		234.00	6.02	0.20	33.40	164.66
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1,33	2,5	3,16	40,83
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	33	2,17	0,36	18,55	85,9
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за ужин 1		433.00	12.64	12.99	40.04	347.16
Итого за день		1919.00	57.67	60.99	212.93	1693.43
Среднее значение за период		1919.00	57.67	60.99	212.93	1693.43