

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____()

20.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.12.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	8,06	9,94	35,14	263,52
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	БАТОН	29	1,81	0,3	15,53	71,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		394.00	12.80	16.82	64.85	463.55
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	189	0,95	0,19	18,81	81,68
Итого за завтрак 2		189.00	0.95	0.19	18.81	81.68
На весь	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,74	3,33	3,33	48,41
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	198	2,16	3,44	13,44	93,6
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,97	2,9	9,3	79,3
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (СВИНИНА)	70	11,72	2,16	11,77	307,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,84	0,41	22,54	99,51
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		672.00	19.43	12.24	70.08	666.68
Полдник	КЕФИР	184	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		234.00	9.19	2.86	33.71	208.23
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	149	9,11	10,31	20,7	215,23
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	29	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		407.00	11.92	12.89	41.03	337.85
Итого за день		1901.00	54.29	45.00	228.48	1757.99
Среднее значение за период		1901.00	54.29	45.00	228.48	1757.99