

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Н.И. Колесникова)

15.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.05.2024						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Попугайчики, Гусельки, Считалочка, Петушки	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки, Считалочка, Гусельки, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		669.00	14.36	15.83	78.48	517.53
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	132	0,89	0,2	8,1	43
	ЯБЛОКО диета (гр.Гусельки, Считалочка)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		232.00	1.29	0.60	17.90	90.00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	199	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Попугайчики)	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	67	7,9	7,47	11,6	151,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	22	1,39	0,23	11,9	55,12
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки, Машенька, Ладушки, Почемучки)	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за обед		1083.00	32.52	49.55	82.04	931.66
Полдник	КЕФИР	176	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Гусельки, Считалочка, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПРЯНИКИ	31	1,77	1,4	22,5	109,8
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		427.00	9.95	5.59	39.05	250.75
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	199	7,23	11,21	47,55	323,67
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета (гр.Попугайчики, Гусельки, Окуньки, Считалочка, Почемучки, Петушки)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		729.00	22.26	24.21	119.50	807.43
Итого за день		3145.00	80.38	95.78	336.97	2597.37

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()