

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Н.И.Никифорова)

20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО БАТОН	199	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	9	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	199	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Окуньки, Гусельки, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		632.00	12.03	12.55	49.76	365.78
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Окуньки, Гусельки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		400.00	1.13	0.23	19.84	87.01
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ШЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (гр.Машенька)	80	7,89	7,89	3,19	136
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр.Машенька)	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки)	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого за обед		1063.00	36.18	34.63	118.49
Полдник	КЕФИР	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Гусельки, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Окуньки, Гусельки)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		487.00	12.77	12.81	55.37	391.44
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	0,6	0,04	3,52	16,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	79	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		496.00	9.24	8.33	33.83	306.29
Итого за день		3083.00	71.35	68.55	277.29	2098.31

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()