

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Н.И. Колесникова)
07.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 08.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ диета | 200 | 4,87 | 5,3 | 25,56 | 168,96 |
| | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,39 | 7,22 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 23 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Попугайчики, Считалочка, Гусельки, Петушки | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Почемучки, Окуньки, Считалочка, Гусельки) | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за завтрак 1 | | 858.00 | 17.51 | 20.07 | 101.12 | 654.82 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Ладушки, Окуньки, Считалочка, 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,44 |
| | УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 7,76 | 3,84 | 10,48 | 111,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 200 | 10,57 | 20,76 | 17,26 | 296,15 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Машенька) | 200 | 10,21 | 24,13 | 6,17 | 286,21 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 23 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 180 | 0,17 | 0,07 | 12,94 | 52,48 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Ладушки) | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за обед | | 1073.00 | 32.96 | 52.38 | 77.68 | 914.60 |
| Полдник | МОЛОКО | 168 | 4,7 | 4,12 | 7,81 | 88,03 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Почемучки, Гусельки, Считалочка) | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 395.00 | 4.85 | 4.15 | 23.73 | 153.24 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С | 60 | 0,69 | 3,07 | 3,16 | 38,02 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Считалочка, Гусельки, Почемучки) | 200 | 10,21 | 24,13 | 6,17 | 286,21 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 23 | 1,46 | 0,24 | 12,54 | 58,06 |
| | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,17 | 0,17 | 11,57 | 55,75 |
| Итого за ужин 1 | | 613.00 | 22.84 | 37.98 | 51.89 | 660.97 |
| Итого за день | | 3344.00 | 79.29 | 114.81 | 274.26 | 2470.64 |

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()