

УТВЕРЖДАЮ

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

08.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.05.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Попугайчики, Считалочка, Петушки, Гусельки	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки, Считалочка, Гусельки, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		630.00	14.09	14.75	79.26	506.81
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки, Считалочка, Гусельки, Почемучки, Машенька)	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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	59	1	5,07	3,03	57
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр.Машенька)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7,13	27,85	1,09	319,02
	БАТОН	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Окуньки, Машенька, Почемучки)	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		1046.00	19.36	44.29	112.60
Полдник	МОЛОКО	198	5,54	4,85	9,21	103,75
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Гусельки, Считалочка, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70	33,6	71,4	134,4	187,6
Итого за полдник		468.00	39.27	76.28	143.65	292.36
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	59	0,8	4	3,4	57
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ диета (гр.Попугайчики, Петушки)	150	0,75	1,5	127,5	526,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	22	1,32	0,22	11,31	52,36
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		609.00	11.51	15.09	194.01	960.98
Итого за день		3158.00	85.36	150.64	549.36	2773.29

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()