

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Козырева)
 10.12.2024



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 11.12.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,7 | 4,9 | 16 | 125,8 |
| | БАТОН | 49 | 3,9 | 0,51 | 26,19 | 133,71 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 454.00 | 11.85 | 12.26 | 57.94 | 397.71 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 |
| Итого за завтрак 2 | | 140.00 | 0.56 | 0.56 | 13.72 | 65.80 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 1 | 4 | 4,9 | 59,7 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,55 | 4,44 | 8,15 | 97,18 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,92 | 4,92 | 15 | 141,16 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 80 | 2,51 | 2,74 | 2,29 | 92,57 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,75 | 0,5 | 20,25 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия) | 180 | 0,09 | 0,09 | 16,1 | 66,69 |
| Итого за обед | | 720.00 | 12.82 | 16.69 | 66.69 | 555.30 |
| Полдник | КЕФИР | 185 | 6,02 | 0,2 | 8,03 | 62,28 |
| | ПРЯНИКИ | 25 | 2,39 | 1,89 | 30,33 | 148,01 |
| Итого за полдник | | 210.00 | 8.41 | 2.09 | 38.36 | 210.29 |
| Ужин 1 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 149 | 26,15 | 12,56 | 25,97 | 323,41 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,87 | 1,99 | 27,05 |
| | БАТОН | 29 | 2,38 | 0,34 | 14,67 | 71,05 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 388.00 | 29.25 | 14.80 | 42.67 | 422.42 |
| Итого за день | | 1917.00 | 62.89 | 46.40 | 219.38 | 1651.52 |

Исполнитель: _____ (Вылежанина Н.М.)
 Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)