



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|---------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | |
| 12.12.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША `АССОРТИ` | 199 | 5,09 | 5,5 | 26,1 | 172,6 |
| | БАТОН | 49 | 3,9 | 0,51 | 26,19 | 133,71 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 199 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| Итого за завтрак 1 | | 452.00 | 11.94 | 12.66 | 67.21 | 442.61 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 151 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 151.00 | 1.00 | 0.20 | 19.79 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,9 | 3 | 3,9 | 47,9 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 199 | 5,17 | 5,55 | 8,55 | 119,89 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,25 | 3,08 | 12,66 | 96,58 |
| | СУФЛЕ ИЗ КУР | 73 | 14,17 | 18,25 | 3,44 | 234,69 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 51 | 2,71 | 0,49 | 19,99 | 96,74 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия) | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,89 | 74,1 |
| Итого за обед | | 733.00 | 26.30 | 30.47 | 66.43 | 669.90 |
| Полдник | КЕФИР | 185 | 6,02 | 0,2 | 8,03 | 62,28 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 37 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 222.00 | 6.04 | 0.20 | 23.91 | 126.48 |
| Ужин 1 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 197 | 7,51 | 9,2 | 34,19 | 250,61 |
| | БАТОН | 29 | 2,38 | 0,34 | 14,67 | 71,05 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 178 | 0,8 | 1 | 11,4 | 44,01 |
| Итого за ужин 1 | | 404.00 | 10.69 | 10.54 | 60.26 | 365.67 |
| Итого за день | | 1967.00 | 55.97 | 54.07 | 237.60 | 1690.66 |

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)