



 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Козыре)
 14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево	
15.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	183	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	44	3,82	0,5	25,66	130,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	187	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		459.00	16.86	16.84	57.71	457.98
Завтрак 2	ЯБЛОКО	106	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		106.00	0.80	0.80	19.60	94.00
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	76	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		735.00	12.73	16.60	61.37	531.61
Полдник	КЕФИР	175	5,97	0,2	7,96	61,75
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		190.00	6.00	0.20	31.78	158.05
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	134	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	47	1,01	3,14	3,34	45,41
	БАТОН	26	2,34	0,34	14,43	69,86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		387.00	29.62	16.07	43.78	439.59
Итого за день		1882.00	66.01	50.51	214.24	1681.23

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)