

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий Л.А. Литвинова (Козырева)
 13.12.2024



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
16.12.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	185	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	48	3,82	0,5	25,66	130,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	188	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		426.00	11.93	12.65	66.97	438.14
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	148	0,75	0,15	14,79	64,28
Итого за завтрак 2		148.00	0.75	0.15	14.79	64.28
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	61	2,14	6,05	4,66	81,18
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	ГОЛУБЦЫ-С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	190	6,44	20,7	10,8	274
	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		681.00	13.24	31.07	59.08	598.14
Полдник	КЕФИР	183	6	0,2	8	62,06
	ПРЯНИКИ	24	2,29	1,81	29,12	142,09
Итого за полдник		207.00	8.29	2.01	37.12	204.15
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	139	14,57	14,01	21,47	284,1
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	47	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	29	2,27	0,3	15,26	77,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		395.00	17.96	17.46	40.09	408.01
Итого за день		1861.00	52.17	63.34	218.05	1712.72

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)