

заведующий _____ (Козырева Татьяна)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.12.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	199	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	48	3,82	0,5	25,66	130,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	179	2,61	2,26	13,39	89,02
Итого за завтрак 1		431.00	12.72	13.01	68.65	416.14
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		195.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,66	3,87	3,45	52,53
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	198	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230
	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		688.00	23.72	19.61	67.54	558.42
Полдник	КЕФИР	180	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	67	6,51	6,71	31,15	211,14
Итого за полдник		247.00	12.50	6.91	39.14	273.08
Ужин 1	ОМЛЕТ	148	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	28	2,37	0,34	14,59	70,68
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		356.00	14.27	13.96	19.43	259.09
Итого за день		1921.00	64.21	53.69	214.55	1592.73

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)