

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	198	5,1	5,5	26,1	172,6
	КАКАО НА МОЛОКЕ	195	3,14	3,46	15,02	99,58
	БАТОН	47	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за завтрак 1		445.00	10.39	13.46	59.16	392.98
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	200	1,78	0,4	16,2	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.78	0.40	16.20	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	49	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		776.00	24.69	37.45	77.65	696.27
Полдник	КЕФИР	194	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		234.00	8.35	2.07	37.99	208.34
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	56	0,48	0	0,96	7,92
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	79	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	40	1,76	0,29	15,12	70
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		504.00	18.96	9.12	33.93	322.07
Итого за день		2164.00	64.17	62.50	224.93	1705.66
Среднее значение за период		2164.00	64.17	62.50	224.93	1705.66

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()