

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

16.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,96	11,04	39,04	292,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	201	0,89	1,11	12,68	48,96
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр8 1 порция	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЧАЙ С САХАРОМ гр5,8 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,22
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		868.00	25.33	28.93	129.45	866.55
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		100.00	0.56	0.14	15.20	64.00
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,82	0,4	22,38	98,78
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ гр5 2 порции	130	3,66	4,86	26,43	98,57
МЯСО ОТВАРНОЕ гр8 1 порция	80	6,34	11,25	0	146,56	
Итого за обед		952.00	27.80	51.13	116.99	932.15
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ гр8 1 порция	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		439.00	6.34	5.03	50.27	273.79
Ужин 1	САЛАТ `МОЗАИКА`	60	1,72	4,42	6,09	71,34
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	32	2,4	0,4	20,56	95,2
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		540.00	24.79	25.74	61.87	601.24

Итого за день	2904.00	84.82	110.97	373.78	2737.73
---------------	---------	-------	--------	--------	---------