

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Люкина Е.А.)
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	196	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	34	2,13	0,35	18,2	84,29
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		438.00	15.90	15.19	73.25	494.99
Завтрак 2	МАНДАРИН	102	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		102.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	68,64
	УХА РЫБАЦКАЯ	196	7,92	3,92	10,8	213,6
	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	199	1,35	13,39	17,37	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,86	0,41	22,64	99,96
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	178	0,09	0,09	23,73	97,1
Итого за обед		684.00	12.97	21.08	78.46	857.30
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	59	6,65	5,47	34,06	220,35
Итого за полдник		257.00	12.25	10.37	43.36	325.15
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	57	1,92	6,25	6,54	91,08
	ОМЛЕТ	149	8,63	10,13	5,13	184,13
	БАТОН	33	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		418.00	12.65	16.73	38.46	393.81
Итого за день		1902.00	54.33	63.51	248.73	2135.25

Исполнитель: _____ (Трушкова Л.В.)
 Шеф-повар: _____ (Перевалова Е.Г.)