

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Люкина Е.А.)

29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	202	6,58	9,68	24,38	210,27
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	БАТОН	38	2,42	0,4	20,72	95,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		424.00	9.16	14.26	45.19	344.51
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	183	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		183.00	0.90	0.18	17.81	77.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	57	1	4	4,9	59,7
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	197	4,03	6,11	18,13	186,6
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	129	24,69	3,98	50,2	335,36
	КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ	80	13,85	6,99	3,89	133,73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,88	0,41	22,83	100,8
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,09	0,09	23,73	97,1
Итого за обед		690.00	46.54	21.58	123.68	913.29
Полдник	СНЕЖОК	199	5,6	5	22	154
	БАТОН	28	1,87	0,31	15,99	74,04
Итого за полдник		227.00	7.47	5.31	37.99	228.04
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	59	0,89	4	4	58,09
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	145	6,67	7,97	27,39	208,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,91	0,35	14,07	68,08
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	181	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		465.00	9.91	14.22	58.11	404.81
Итого за день		1994.00	73.98	55.55	282.78	1968.05

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Трушкова Л.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Перевалова Е.Г.)