



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Фоминых Я.В.)

09.01.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.01.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		418.00	11.61	12.27	48.23	354.89
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		198.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	63	1,01	2,14	4,28	39,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		738.00	19.24	17.57	107.57	681.80
Полдник	ЙОГУРТ	188	5,48	4,72	20,78	147,38
	ПРЯНИКИ	64	3,79	2,99	48	234,24
Итого за полдник		252.00	9.27	7.71	68.78	381.62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	63	1,05	4,3	4,73	61,84
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		503.00	9.60	12.56	44.15	387.10
Итого за день		2114.00	50.72	50.31	288.53	1891.41