

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____ (Бакулева Екатерина
 Александровна)
 29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,85	6,5	20,12	158
	БАТОН	20	1,23	0,2	10,51	48,68
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		430.00	9.01	13.28	44.81	334.81
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,94	3,1	12,1	84,24
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	8,04	7,6	11,79	153,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,27	0,32	18,02	79,55
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		683.00	16.31	18.93	76.26	566.81
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
Итого за полдник		240.00	13.19	5.70	40.39	270.64
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	20	0,81	0,14	6,96	32,25
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		421.00	10.53	12.34	16.21	234.59
Итого за день		2022.00	49.44	50.65	187.47	1453.85
Среднее значение за период		2022.00	49.44	50.65	187.47	1453.85

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()