

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий Ла (Даровских А. С.)
 14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.01.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	199	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	178	2,61	2,25	13,37	88,82
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ диета гр.4,5	149	3,38	4,43	16,5	119,25
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1,3,4,5,6	150	0	0	7,33	29,41
Итого за завтрак 1		716.00	13.66	17.18	76.95	528.50
Завтрак 2	ЯБЛОКО	98	0,44	0,44	10,79	51,75
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1	150	0	0	7,33	29,41
Итого за завтрак 2		248.00	0.44	0.44	18.12	81.16
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	57	1	4,09	4,5	58,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	188	5,12	3,6	14,88	112,8
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	179	0	0	14,48	58,29
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1	150	0	0	7,33	29,41
	Итого за обед		831.00	20.63	29.05	85.99
Полдник	СНЕЖОК	177	5,6	5	22	154
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,12	44,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.3,5,6	150	0	0	7,33	29,41
	МАРМЕЛАД диета гр.3,5,6	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		361.00	5.63	5.00	56.33	292.55
Ужин 1	ОМЛЕТ	148	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,1	0,2	8,1	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.1,3,5,6	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) диета гр.3,5,6	33	5,09	4,59	0,3	63
Итого за ужин 1		529.00	21.56	22.95	59.33	529.34
Итого за день		2690.00	61.92	74.62	296.72	2124.49

Исполнитель: Я (Яговкина Ю. В.)