


УТВЕРЖДАЮ


Заведующий  (Даровских А. С.)

16.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр. 4,5	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		565.00	20.02	23.08	81.03	652.93
Завтрак 2	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1	150	0	0	7,33	29,41
Итого за завтрак 2		260.00	0.44	0.44	18.11	81.11
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
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	199	4,03	6,11	18,13	186,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,38	9,46	11,33	179,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ диета гр.1	181	2,88	2,29	15,36	93,6
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета гр.1	80	7,89	7,89	3,19	136
Итого за обед		977.00	34.39	33.96	98.34	927.25
Полдник	КЕФИР	188	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,12	44,94
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	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		402.00	8.31	0.50	57.71	279.08
Ужин 1	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		360.00	3.92	3.65	31.68	185.59
Итого за день		2569.00	67.08	61.63	286.87	2125.96

Исполнитель:  (Яговкина Ю. В.)