

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Заведующий Усцов И.Ю.)

20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15	14	22	285
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1	3	3,3	45
	БАТОН	40	3	0	21	105
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0	4	0,1	38
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	15	99
Итого за завтрак 1		445.00	21.63	24.25	60.33	571.53
Завтрак	ЯБЛОКО	100	0	0	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.42	0.42	9.79	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	5,5	61
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар	200	4	4	8,2	97
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	40	216
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	6	21	6,5	228
	ПОДЛИВ	50	0	2	3,5	34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	20	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11	43
Итого за обед		790.00	16.82	36.48	94.28	776.88
Полдник	КЕФИР	200	6	0	8	32
	ПРЯНИКИ	50	3	2	38	183
Итого за полдник		250.00	8.94	2.54	45.49	244.94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	3	4,1	50
	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	4	6	20	181
	ПОДЛИВ	50	0	2	3,5	34
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	1
	БАТОН	30	2	0	15	79
Итого за ужин 1		490.00	7.90	11.32	43.31	344.48
Итого за день		2080.00	55.71	75.01	253.20	1984.83