

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Заведующий Усцов И.Ю.)  
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6	5	24	166
	БАТОН	40	3	0	21	105
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0	4	0	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2	3	0	36,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	3	16	101
Итого за завтрак 1		455.0	14.34	15.18	60.52	445.15
Завтрак	СОК	200	1	0	20	86
Итого за завтрак 2		200.0	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4	5	58,9
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3	5	8	99,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	5	15	141
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12	7	4	131
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	20	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	16	63,5
Итого за обед		740.0	22.36	21.94	66.80	592.51
Полдник	МОЛОКО	200	6	5	9	105
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	9	39	250
Итого за полдник		270.0	10.19	13.52	48.12	355.29
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	4	3	57
	ОМЛЕТ	150	12	14	5	188
	БАТОН	40	3	0	21	105
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	1,01
Итого за ужин 1		450.0	15.76	18.02	28.76	350.30
Итого за день		2120.	63.65	68.86	223.99	1829.25