



УТВЕРЖДАЮ
 Плотникова М. В.
 03.10.2024

Заведующий
 Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества			Эн.ценн ость
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углевод ы	
04.10.2024							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	27	27	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1			432,00	10,14	14,32	50,95	373,25
Завтрак 2	ГРУША	1 шт	1 шт	0,46	0,37	12,37	56,4
Итого за завтрак 2			120,00	0,46	0,37	12,37	56,40
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день			5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	1	5,07	3,03	57
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	47	2,82	0,4	22,36	98,7
Итого за обед			714,00	16,52	30,90	71,51	650,16
Полдник	МОЛОКО	180	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	50	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник			270,00	10,64	9,10	47,38	317,60
Ужин 1	ОМЛЕТ	150	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	34	38	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за ужин 1			368,00	10,73	10,48	31,92	282,73
Итого за день			1909,00	48,49	65,17	214,13	1680,14
Среднее значение за период			1909,00	48,49	65,17	214,13	1680,14