



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Онучина Ольга
 Николаевна)
 06.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
07.02.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,85	6,5	20,12	158
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		410.00	10.01	13.60	48.70	361.69
Завтрак 2	ЯБЛОКО	104,8	0,42	0,42	10,27	49,26
Итого за завтрак 2		104.80	0.42	0.42	10.27	49.26
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (ДИЕТА № 5) гр. Колокольчики 1 чел.	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		950.00	32.17	35.74	79.10	801.20
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	33	0,03	0	26,2	105,93
	БАТОН	21,87	1,67	0,22	11,22	57,29
Итого за полдник		254.87	7.30	5.12	46.72	268.02
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	54,05	0,86	1,84	3,68	33,51
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0	0	9,29	37,25
Итого за ужин 1		459.05	17.08	16.13	47.12	400.36
Итого за день		2183.72	66.98	71.01	231.91	1880.53
Среднее значение за период		2111.70	56.18	59.05	249.78	1794.97

Исполнитель: Калькулятор А.А. (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар О.В. (Останина Ольга Васильевна)