



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
 16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
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 (ДИЕТА № 1) гр. Фантазёры 1 чел.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		320.00	1.48	0.68	31.55	142.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58,3	0,97	4,93	2,94	55,38
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	182	6,19	7,64	7,74	134,22
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (ДИЕТА № 21) гр. Колокольчики 1 чел.	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	3,39	12,35	110,35
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	70	5,1	15,2	7,9	185,9
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,81	0,33	13,37	64,68
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		883.30	19.93	34.92	71.46	703.05
Полдник	МОЛОКО	198	5,54	4,85	9,21	103,75
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		268.00	10.58	9.05	47.29	316.55
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	27,27	2,17	0,31	13,4	64,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0	0	9,29	37,25
Итого за ужин 1		457.27	16.49	18.20	43.64	406.54
Итого за день		2343.57	58.49	76.45	242.64	1930.23
Среднее значение за период		2104.04	46.57	68.67	227.99	1736.00

Исполнитель: Калькулятор _____ (Прозорова Анна Александровна)
 Шеф-повар: _____