



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
 16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад (ДИЕТА № 10)

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	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	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	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,1	4	20,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	3,39	12,35	110,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	70	3,52	25,07	0	214,82
	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		703.00	11.99	32.32	56.88	562.77
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	ПЕЧЕНЬЕ	45	0,04	0	35,73	144,45
Итого за полдник		225.00	0.16	0.03	35.77	145.36
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	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	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		447.27	8.30	9.18	75.68	421.43
Итого за день		1990.27	31.46	55.33	236.82	1577.25

Исполнитель: Калькулятор _____ (Прозорова Анна Александровна)
 Шеф-повар: _____ (0)