

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Самылова Марина
Ивановна)

18.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.12.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (диета) 7,8,10,11 гр.	200	4,4	13,61	66,06	406,33
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	36	2,16	0,36	18,5	85,68
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		594.00	19.91	27.07	106.22	769.81
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета) 8,10,11 гр.	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за на весь день		15.00	0.79	0.14	8.19	37.20
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет. (диета) 7,8,10,11 гр.	200	2	2,64	10,98	88,74
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ	80	13,5	6,82	3,79	130,39
	МЯСО ОТВАРНОЕ (диета) 7,8,11 гр.	80	6,34	11,25	0	146,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,27	15,1	66,64
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		1034.00	33.13	34.76	88.79	836.02
Полдник	КЕФИР	202	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 7,10 гр.	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		412.00	6.13	0.23	31.85	159.06
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		420.00	6.00	6.48	42.34	253.74
Итого за день		2675.00	66.96	68.88	297.19	2141.83

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)