

УТВЕРЖДАЮ

20.05.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
<b>20.05.2024</b>						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	198	4,87	5,3	25,56	168,96
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ для аллергиков	199	4,78	6,09	49,94	272,91
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ для аллергиков	199	10,46	8,63	61,06	363,07
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ для аллергиков	198	0	0	9,78	39,21
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	БАТОН	39	2,42	0,4	20,74	96,02
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	2,37	0,42	24,57	111,6
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>1044.00</b>	<b>28.15</b>	<b>27.69</b>	<b>207.40</b>	<b>1189.97</b>
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЧАЙ С САХАРОМ для аллергиков	198	0	0	9,78	39,21
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>398.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>29.57</b>	<b>125.21</b>
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
<b>Итого за на весь день</b>		<b>5.00</b>				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	59	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	199	3,2	5,09	6,48	95,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	147	3,25	3,08	12,67	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	199	0	0	16,1	64,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,71	0,49	19,94	96,49
<b>Итого за обед</b>		<b>732.00</b>	<b>26.87</b>	<b>49.43</b>	<b>67.42</b>	<b>826.20</b>
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ для аллергиков	198	0	0	9,78	39,21
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	67	4,59	8,62	38,82	250,49
<b>Итого за полдник</b>		<b>465.00</b>	<b>10.19</b>	<b>13.52</b>	<b>57.90</b>	<b>394.50</b>
Ужин 1	САЛАТ `СВЕКОЛКА`	60	6,74	8,49	12,75	154,69
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1,99	2,37	16,3	20,37
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ для аллергиков	129	3,11	3,96	32,32	176,92
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) для аллергиков	80	4,02	28,65	0	245,51
	ЧАЙ С САХАРОМ	198	0	0	9,78	39,21
	БАТОН	38	2,44	0,41	20,93	96,9
	ХЛЕБЦЫ (диета)	7	2,37	0,42	24,57	111,6
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>690.00</b>	<b>33.55</b>	<b>56.05</b>	<b>136.90</b>	<b>1099.08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3334.00</b>	<b>99.76</b>	<b>146.89</b>	<b>499.19</b>	<b>3634.96</b>

Исполнитель: Заведующий \_\_\_\_\_ (Дудова Светлана Петровна)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Малых Лариса Вячеславовна)