

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий: *Т.В. Эсаулова* (Эсаулова Т.В.)
 14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		430,00	10,84	12,83	53,63	372,21
Завтрак 2	ЯБЛОКО	115	0,56	0,14	15,2	54
Итого за завтрак 2		115	0,56	0,14	15,20	54
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	4,09	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	235
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		695,00	24,92	18,85	71,30	580,55
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270,00	10,65	11,58	38,54	347,8
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3
		455,00	17,03	17,39	37,35	373
Итого за день		1955,00	64,56	61,16	220,52	1734,29

Исполнитель: Старшая м/с _____ (Матанцева Н.Ф.)
 Шеф-повар: _____ ()