

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий: *Т.В. Эсаулова* (Эсаулова Т.В.)
 11.01.24

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю д а	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
12.01.24						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	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		430,00	10,55	14,32	50,93	379,24
Завтрак 2	ЯБЛОКО	188	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	БИТОЧКИ - ПО БЕЛОРУССКИ	80	9,93	13,86	1,09	221,11
	БАТОН	20	1,52	0,2	10,26	52,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		720,00	21,02	25,98	61,70	656,13
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА "Веснушка"	70	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		270,00	9,35	6,31	62,82	305,51
Ужин 1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	1,8	0,2	4	24
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29