

УТВЕРЖДАЮ
 (Ефимова Н.Г.)
 29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	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		445.00	11.04	14.47	58.62	408.95
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	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	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44,07	2,46	0,35	17,8	86,38
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		674.07	19.63	22.84	49.33	500.21
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	195	5,93	0,2	7,91	61,31
Итого за полдник		195.00	5.93	0.20	7.91	61.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	12,18	11,11	19,16	240,16
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	33,3	2	0,33	17,08	79,25
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		482.30	15.47	17.64	57.62	473.62
Итого за день		1901.37	52.47	55.55	183.28	1491.09
Среднее значение за период		1901.37	52.47	55.55	183.28	1491.09