


 УТВЕРЖДАЮ
 (Еримова Н.Г.)
 30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	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	11,39	12,21	60,53	399,03
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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	80	16,58	35,67	4,82	387,41
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41,3	2,3	0,33	16,69	80,95
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,11	0	10,56	42,94
	Итого за обед		730,30	26,68	47,97	60,10
Полдник	МОЛОКО	172	4,84	4,24	8,04	90,58
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		187,00	4,85	4,24	19,95	138,73
Ужин 1	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	БАТОН	29,69	1,78	0,3	15,23	70,66
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		509,69	8,79	13,44	71,00	393,94
Итого за день		1976,99	52,11	78,26	221,38	1774,55
Среднее значение за период		1976,99	52,11	78,26	221,38	1774,55