

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Бахтина Т.С.)

11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 12.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ | 198 | 6,09 | 5,73 | 25,03 | 174,51 |
| | БАТОН | 30 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 199 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 432.00 | 10.84 | 12.83 | 53.63 | 372.21 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 197 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 197.00 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,44 |
| | УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 200 | 7,76 | 3,84 | 10,48 | 111,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 200 | 10,57 | 20,76 | 17,26 | 296,15 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 30 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 705.00 | 22.47 | 28.15 | 68.23 | 613.79 |
| Полдник | МОЛОКО | 198 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 69 | 4,63 | 9,57 | 30,11 | 243 |
| Итого за полдник | | 267.00 | 10.23 | 14.47 | 39.41 | 347.80 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 58 | 1,6 | 3 | 3,79 | 49 |
| | ОМЛЕТ | 148 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 41 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 462.00 | 14.12 | 13.75 | 40.27 | 356.05 |
| Итого за день | | 2066.00 | 58.66 | 69.40 | 221.34 | 1775.85 |

Исполнитель: Кладовщик _____ (Попова И.В.)

Шеф-повар: _____ ()