

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Токмолаева Е.Н)

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.12.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	196	6.09	5.73	25.03	174.51
	БАТОН	22	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	196	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		419.00	10.84	12.83	53.63	372.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4.1	4.5	58.9
	УХА С КРУПОЙ 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	32	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	22	1.5	0.25	12.85	59.5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.78	43
Итого за обед		714.00	22.51	29.19	69.19	627.55
Полдник	МОЛОКО	195	5.6	4.9	9.3	104.8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	68	4.63	9.57	30.11	243
Итого за полдник		263.00	10.23	14.47	39.41	347.80
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.05	9.92	7.71	124.32
	ОМЛЕТ	145	8.63	10.13	5.13	164.13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	30	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.04	1.01
Итого за ужин 1		467.00	13.59	20.67	44.19	431.56
Итого за день		2068.00	58.17	77.36	226.22	1865.12
Среднее значение за период		2068.00	58.17	77.36	226.22	1865.12