



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Родыгина О.Н.)

№ 1 / 21.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.11.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	152	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	183	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		403.00	17.82	19.62	66.00	439.11
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 МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,36	12,42	123,24
	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,6	2,86	29,51	150,54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	82	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		739.00	17.38	17.65	78.85	564.40
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	47	1,6	0,6	23,1	103,9
Итого за полдник		245.00	7.59	0.80	31.09	165.84
Ужин 1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	6,36	10,08	34,68	254,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		390.00	8.04	10.32	56.80	348.50
Итого за день		1882.00	51.23	48.79	242.54	1564.85
Среднее значение за период		1882.00	51.23	48.79	242.54	1564.85