



Е.А. Воронкова

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
07.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ диета	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		861.00	20.77	23.90	124.65	797.54
Завтрак 2	МАНДАРИН	125	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		125.00	0.56	0.14	15.20	64.00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	203	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		701.00	20.28	24.99	52.69	569.33
Полдник	МОЛОКО	196	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		426.00	7.37	6.30	41.58	253.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	58	1,55	2,9	3,66	47,37
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		652.00	24.37	37.95	60.16	706.71
Итого за день		2768.00	73.35	93.28	294.28	2391.39

Исполнитель: Богданова ()

Шеф-повар: Колесников ()



Е.А. Боронкова

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
07.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		541.00	8.47	12.25	52.59	354.59
Завтрак 2	МАНДАРИН	119	0,53	0,13	14,44	60,8
Итого за завтрак 2		119.00	0.53	0.13	14.44	60.80
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С	40	0,49	3,03	2,49	40,66
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	183	6,12	7,56	7,65	132,75
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		572.00	16.18	19.80	40.81	448.72
Полдник	МОЛОКО	177	5,04	4,41	8,37	94,32
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,12	44,94
Итого за полдник		371.00	5.05	4.41	28.29	174.56
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67
	ОМЛЕТ	130	7,48	8,78	4,45	142,25
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета	150	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	31	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,17	0,17	11,58	55,75
Итого за ужин 1		530.00	19.86	29.59	51.93	575.53
Итого за день		2136.00	50.09	66.18	188.06	1614.20

Исполнитель:

Шеф-повар:

Боронкова
Кокорь