УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____(Воронкова Е.А.)
09.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад корпус 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 10.01.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,04 | 5,42 | 16,76 | 131,66 |
| | БАТОН | 25 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| Итого за завтрак 1 | | 570.00 | 11.37 | 12.70 | 68.38 | 437.79 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 19.79 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,72 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 2,59 | 3,02 | 11,23 | 82,8 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,53 | 3,13 | 11,4 | 101,86 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 60 | 5,83 | 17,37 | 9,03 | 212,47 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 | 47,63 |
| Итого за обед | | 598.00 | 13.90 | 26.37 | 58.65 | 543.28 |
| Полдник | МОЛОКО | 180 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА` | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 250.00 | 8.66 | 7.41 | 51.45 | 310.52 |
| Ужин 1 | САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ` | 32 | 0,48 | 1,02 | 2,04 | 18,6 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 11,78 | 13,59 | 4,8 | 187,5 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,59 | 0,29 | 11,75 | 56,84 |
| | БАТОН | 35 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,2 | 13,89 | 66,9 |
| Итого за ужин 1 | | 426.00 | 16.84 | 15.50 | 49.68 | 413.14 |
| Итого за день | | 2049.00 | 51.77 | 62.18 | 247.95 | 1790.73 |
| Среднее значение за период | | 2049.00 | 51.77 | 62.18 | 247.95 | 1790.73 |

Исполнитель: _____(Носкова Л.А.)
Шеф-повар: _____(Эсаулова Е.В.)