

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| <b>14.01.2025</b>     |   |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ    | 200       | 4,5              | 5,9   | 22       | 159         |
|                       | БАТОН   | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                    | 11        | 4,13             | 5,32  | 0        | 65,27       |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
| Итого за завтрак 1    |   | 416.00    | 10.93            | 12.47 | 46.26    | 327.83      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО  | 132       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |   | 132.00    | 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 0,75             | 3,27  | 3,92     | 48,64       |
|                       | ЩИ  | 200       | 2,32             | 3,28  | 4,16     | 55,2        |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 150       | 3,9              | 5,5   | 39,1     | 126,4       |
|                       | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА                                   | 80        | 7,89             | 7,89  | 3,19     | 136         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                       | БАТОН   | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 180       | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15       |
| Итого за обед         |   | 735.00    | 18.82            | 20.62 | 95.64    | 565.49      |
| Полдник               | КЕФИР   | 197       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                       | ПРЯНИКИ   | 37        | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ   | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
|                       | БАТОН   | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
| Итого за полдник      |   | 289.00    | 9.88             | 1.95  | 64.36    | 319.24      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ              | 60        | 2,82             | 11,6  | 4,18     | 133,07      |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО                                | 150       | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33      |
|                       | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                    | 80        | 3,66             | 4,1   | 2,7      | 102,35      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                         | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78       |
| Итого за ужин 1       |   | 500.00    | 11.37            | 19.86 | 43.60    | 458.33      |
| Итого за день         |   | 2015.00   | 51.40            | 55.30 | 259.66   | 1717.89     |

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Пермякова)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Румянцева О.А.)