

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий складом (Дудина Е.В.)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
16.05.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,26	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		400,00	15,50	17,60	41,99	407,90
Завтрак 2	ЯБЛОКО	133	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		133,00	0,48	0,48	11,76	56,40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	58	7,83	11,11	0	137,93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		698,00	20,17	25,27	87,55	632,45
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270,00	10,62	9,77	38,10	304,94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,85	0,78	292,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	31	1,8	0,3	15,42	71,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	
Итого за ужин 1		521,00	20,67	34,54	54,15	592,85
Итого за день		2027,00	67,44	87,66	233,55	1994,54

Исполнитель: Заведующий складом  (Пермякова Н.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Касьянова Н.П.)