



Заведующий Иутина Елена Владимировна

07.03.2025

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 | 204 | 5,39 | 7,22 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 50 | 3 | 0,5 | 25,7 | 119 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 203 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 462.00 | 11.64 | 14.57 | 63.80 | 432.75 |
| 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 | МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ | 60 | 0,59 | 0,05 | 8,76 | 35,65 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 200 | 6,8 | 8,4 | 8,5 | 147,5 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 5,83 | 17,37 | 9,03 | 212,46 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 22,2 | 98 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,46 | 0 | 11,88 | 50,67 |
| Итого за обед | | 750.00 | 19.89 | 31.28 | 76.72 | 691.83 |
| Полдник | ПРЯНИКИ | 40 | 2,36 | 1,87 | 30 | 146,4 |
| Итого за полдник | | 40.00 | 2.36 | 1.87 | 30.00 | 146.40 |
| Ужин 1 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60 | 1,05 | 9,92 | 7,71 | 124,32 |
| | ОМЛЕТ | 157 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за ужин 1 | | 427.00 | 11.48 | 20.35 | 37.06 | 395.15 |
| Итого за день | | 1784.00 | 45.77 | 68.47 | 217.38 | 1713.13 |

Исполнитель: Кладовщик _____ (Норина Оксана Федоровна)

Шеф-повар: _____ (Шихалеева Марина Сергеевна)