

ц.о



Заведующий (Костина Э.А.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 19.02.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,7 | 4,9 | 16 | 125,8 |
| | БАТОН | 27 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 472.00 | 14.53 | 16.36 | 44.90 | 386.30 |
| Завтрак 2 | МАНДАРИН | 85 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 |
| Итого за завтрак 2 | | 85.00 | 0.56 | 0.14 | 15.20 | 64.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 1 | 4 | 4,9 | 59,7 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар. | 199 | 1,82 | 3,73 | 7,27 | 78,27 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,92 | 4,92 | 15 | 141,14 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 80 | 2,51 | 2,74 | 2,29 | 92,57 |
| | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,6 | 4,9 | 4,6 | 65,1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 53 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 22 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 794.00 | 11.73 | 20.73 | 67.36 | 581.88 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 0,05 | 0 | 39,7 | 160,5 |
| Итого за полдник | | 250.00 | 5.65 | 4.90 | 49.00 | 265.30 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,7 | 3,05 | 10,38 | 63 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 149 | 26,15 | 12,56 | 25,97 | 328,41 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 29 | 0,6 | 1,87 | 1,99 | 27,05 |
| | БАТОН | 37 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 455.00 | 29.66 | 17.86 | 56.37 | 502.58 |
| Итого за день | | 2061.00 | 62.13 | 59.99 | 232.83 | 1805.06 |
| Среднее значение за период | | 2061.00 | 62.13 | 59.99 | 232.83 | 1805.06 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Силина Л.Н.)