



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 20.11.2024                 |                               |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ          | 200       | 6,09             | 5,73  | 25,03    | 174,51      |
|                            | БАТОН                         | 20        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК              | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1         |                               | 425.00    | 10.84            | 12.83 | 53.63    | 372.21      |
| 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                       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60        | 1                | 4,1   | 4,5      | 58,9        |
|                            | УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ          | 200       | 7,76             | 3,84  | 10,48    | 111,2       |
|                            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 230       | 12,16            | 23,87 | 19,85    | 340,57      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 28        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                            | БАТОН                         | 20        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед              |                               | 718.00    | 26.98            | 34.59 | 86.06    | 761.27      |
| Полдник                    | МОЛОКО                        | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                            | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ            | 70        | 4,48             | 3,72  | 36,01    | 204,81      |
| Итого за полдник           |                               | 270.00    | 10.08            | 8.62  | 45.31    | 309.61      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ     | 60        | 0,89             | 3,9   | 4        | 56,79       |
|                            | ОМЛЕТ                         | 150       | 8,63             | 10,13 | 5,13     | 164,13      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 28        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                            | БАТОН                         | 29        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1            |                               | 447.00    | 13.41            | 14.65 | 40.48    | 363.84      |
| Итого за день              |                               | 2165.00   | 61.71            | 71.09 | 235.28   | 1853.93     |
| Среднее значение за период |                               | 2165.00   | 61.71            | 71.09 | 235.28   | 1853.93     |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Силина Л.Н.)