

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

03.04.2025

(Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Т Р А Ц И Я Г О

г. Киров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.04.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	208	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	29	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	207	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		449.00	10.49	12.06	52.86	363.33
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	201	3,68	4,16	16,64	119,2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	81	12,38	9,46	11,33	179,85
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	17,89	74,11
Итого за обед		795.00	23.36	25.48	97.18	637.49
Полдник	ЙОГУРТ	230	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		270.00	8.16	6.87	52.00	302.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	81	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	41	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		532.00	22.50	23.24	57.79	552.99
Итого за день		2249.00	65.51	67.85	279.63	1942.21
Среднее значение за период		2249.00	65.51	67.85	279.63	1942.21

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()