

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Головкина Л.А.)
11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ гр 16 1 порция	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр16,24 по 1 порции	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,24 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр24 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		934.00	42.19	36.27	151.14	1011.50
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 `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		720.00	19.00	18.17	80.54	599.40
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	70	33,6	71,4	274,4	187,6
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,24 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр24 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	40.30	71.73	299.54	322.23
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ гр16,24 по 1 порции	200	4,4	13,61	66,06	406,33
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр24 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		769.00	16.32	27.65	150.75	924.72
Итого за день		3105.00	118.81	154.02	701.77	2943.85