

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Головкина Л.А.)

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр16 2 порции, гр19 1 порция	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,19 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр19 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		839.00	20.26	18.08	118.67	718.94
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		200.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	13,14	9,75	3,06	152,64
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегет. Гр16,19 по 1 порции	200	3,27	3,97	6,24	81,27
Итого за обед		890.00	25.15	29.80	53.46	587.68
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ЧАЙ С САХАРОМ гр16,19 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр19 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	10.79	8.75	62.46	382.30
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА		0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ гр16 2 порции, гр19 1 порция	200	3,44	6,15	36,56	212,96
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр16 2 порции, гр19 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		799.00	15.13	18.46	132.60	761.53
Итого за день		3210.00	71.84	75.09	380.39	2506.75