

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Головкина Л.А.)  
21.11.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 22.11.2024            |  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                  | 200       | 5,74             | 4,96  | 24,26    | 165,63      |
|                       | БАТОН                                    | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                           | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
|                       | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ гр19 1 порция      | 200       | 3,58             | 4,56  | 37,39    | 204,34      |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр19 1 порция             | 9         | 0,71             | 0,13  | 7,37     | 33,48       |
| Итого за завтрак 1    |  | 624.00    | 14.49            | 16.35 | 97.87    | 601.27      |
| 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                        | 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        |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.                | 200       | 1,82             | 3,73  | 7,27     | 78,27       |
|                       | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ                  | 130       | 24,72            | 3,99  | 50,25    | 335,7       |
|                       | СУФЛЕ ИЗ КУР                             | 80        | 14,17            | 18,25 | 3,44     | 234,69      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50        | 2,79             | 0,4   | 20,2     | 98          |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                          | 180       | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15       |
| Итого за обед         |  | 700.00    | 44.68            | 30.56 | 99.62    | 862.71      |
| Полдник               | КЕФИР                                    | 200       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                       | ПРЯНИКИ                                  | 35        | 2,06             | 1,63  | 26,25    | 128,1       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ гр19 1 порция      | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |  | 265.00    | 8.08             | 1.83  | 58.06    | 286.34      |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 40        | 0,32             | 0     | 0,64     | 5,28        |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 150       | 2,5              | 6,1   | 23,9     | 160,6       |
|                       | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                     | 80        | 6,96             | 0,35  | 0,46     | 44,54       |
|                       | ПОДЛИВ                                   | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
|                       | БАТОН                                    | 50        | 3                | 0,5   | 25,7     | 119         |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр19 1 порция             | 9         | 0,71             | 0,13  | 7,37     | 33,48       |
| Итого за ужин 1       |  | 539.00    | 13.73            | 8.22  | 68.97    | 418.42      |
| Итого за день         |  | 2283.00   | 81.98            | 57.16 | 344.32   | 2254.74     |