

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____(Головкина Л.А.)
17.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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 РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5,11	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,11	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		749.00	13.84	18.56	102.19	634.59
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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	14,17	18,25	3,44	234,69
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	ПЛОВ С МЯСОМ гр3,4,5,11	200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за обед		920.00	51.14	56.87	114.20	1200.44
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,11	200	0	0	9,78	39,22
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		439.00	6.73	0.33	48.96	230.94
Ужин 1	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,92	5,89	5,27	136,7
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ПЛОВ С МЯСОМ гр3,11	200	27,07	22,67	47,59	502,67
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		704.00	47.33	34.21	124.54	998.60
Итого за день		3015.00	120.04	110.17	409.69	3150.57