

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Головкина Л.А.)
23.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
24.07.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	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 РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5,11	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМгр3,4,5,11	180	0	0	8,8	35,29
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		754.00	22.93	28.66	108.08	801.96
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 ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет.	200	2,64	4,02	9,92	85,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,71	7,16	8,03	148,99
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	ПЛОВ С КУРОЙ гр3,4,5,11	200	19,11	17,44	33	368
Итого за обед		950.00	42.61	38.94	127.48	954.56
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за полдник		460.00	8.39	0.62	66.16	309.05
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	РИС ОТВАРНОЙ гр3,4,5,11	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		604.00	16.17	16.94	68.37	504.62
Итого за день		2971.00	91.10	85.36	389.89	2656.19