

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Головкина Л.А.)
24.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.07.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	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 `АССОРТИ` на воде гр3,4,5,11	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11	200	0	0	9,78	39,22
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		884.00	21.04	22.64	100.82	690.30
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за завтрак 2		130.00	0.52	0.52	12.74	61.10
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,84	12	7,6	171,2
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	13,14	9,75	3,06	152,64
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ПЛОВ С КУРОЙгр3,4,5,11	200	19,11	17,44	33	368
Итого за обед		900.00	46.30	48.81	110.01	1066.71
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	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	8.00	5.32	67.47	351.91
Ужин 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	ПЛОВ С МЯСОМ гр3,4,5,11	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		709.00	46.21	33.42	100.84	914.24
Итого за день		3086.00	122.07	110.71	391.88	3084.26