

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

18.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
21.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,96	11,04	39,04	292,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5,11	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		829.00	24.82	24.99	132.12	854.50
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		310.00	1.44	0.64	30.58	137.70
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,89	3,9	4,19	56,29
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,96	4,64	7,84	94,72
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		720.00	21.63	23.11	87.16	655.06
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,89	9,91	31,97	254,13
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5,11	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	13.20	14.94	58.42	431.62
Ужин 1	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ гр3,11	200	3,44	6,15	36,56	212,96
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		649.00	16.80	30.81	80.83	668.72
Итого за день		2990.00	77.89	94.49	389.11	2747.60