

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Головкина Л.А.)
22.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5,11	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	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		807.00	17.04	20.61	101.71	659.90
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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,92	3,92	10,8	113,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегет.гр3,11	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	ПЛОВ С МЯСОМ гр3,4,5	200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за обед		1120.00	54.94	57.49	121.68	1223.52
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	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		439.00	6.34	5.03	50.27	273.79
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	12,73	7,81	34,16	257,5
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	РИС ОТВАРНОЙ гр3,4,5,11	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ гр3,4,5,11	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		749.00	31.28	23.79	113.85	799.56
Итого за день		3248.00	110.12	107.44	400.25	3017.87