

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Головкина Л.А.)  
11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр1,6 по 1 порции	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр1,11 по 1 порции	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЧАЙ С САХАРОМ гр1,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр6 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		964.00	46.45	39.55	158.56	1087.55
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 `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегетар. Гр6,10 по 1 порции	200	1,4	4,1	6,2	69,2
Итого за обед		920.00	20.40	22.27	86.74	668.60
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	70	33,6	71,4	274,4	187,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр1,6,11 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	40.30	71.73	299.54	322.23
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ гр6 1 порция	200	4,4	13,61	66,06	406,33
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр6 1 порция	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		769.00	16.32	27.65	150.75	924.72
Итого за день		3335.00	124.47	161.40	715.39	3089.10