

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
	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 РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр1,6,11	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр1,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр6	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		839.00	20.26	18.08	118.67	718.94
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		200.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	13,14	9,75	3,06	152,64
	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. Гр6	200	3,27	3,97	6,24	81,27
Итого за обед		890.00	25.15	29.80	53.46	587.68
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ЧАЙ С САХАРОМ гр1,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр1,6,11	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	10.79	8.75	62.46	382.30
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ гр1,6,11	200	3,44	6,15	36,56	212,96
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр6	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		819.00	15.21	18.54	134.56	770.93
Итого за день		3230.00	71.92	75.17	382.35	2516.15