

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

02.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.04.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр1,6	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр6,11	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр1,6,11	180	0	0	8,8	35,29
ХЛЕБЦЫ (диета) гр1,6	9	0,71	0,13	7,37	33,48	
Итого за завтрак 1		884.00	34.32	36.11	142.56	975.58
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
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет.	200	2,64	4,02	9,92	85,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,71	7,16	8,03	148,99
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегет. гр1	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	ПЛОВ С КУРОЙ гр6	200	13,14	9,75	3,06	152,64
ПЛОВ С МЯСОМ гр1	200	27,07	22,67	47,59	502,67	
Итого за обед		1330.00	65.92	57.70	137.86	1258.95
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	35	2,06	1,63	26,25	128,1
	ЧАЙ С САХАРОМ гр1,6,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр1,6	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		444.00	8.76	1.96	51.39	262.73
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,21	39,72
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	ПЛОВ С МЯСОМ 1гр1,6,11	150	20,3	17	35,69	377
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр1,6	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		664.00	33.40	30.51	79.23	745.45
Итого за день		3525.00	143.40	126.48	430.84	3328.71