

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий____(Головкина Л.А.)
03.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ 3,4,11	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		749.00	13.84	18.56	102.19	634.59
Завтрак 2	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		110.00	0.44	0.44	10.78	51.70
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		690.00	30.82	34.14	83.15	772.98
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ 3,4,11	200	0	0	9,78	39,22
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		439.00	6.73	0.33	48.96	230.94
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,92	5,89	5,27	136,7
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ПЛОВ С КУРОЙ гр3,4,5,11	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		704.00	39.29	30.60	90.90	831.37
Итого за день		2695.00	91.12	84.07	335.98	2521.58