

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий\_\_\_\_\_(Головкина Л.А.)  
04.07.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Эн.ценно<br>сть |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|
|                       |                                                     |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                 |
| 07.07.2025            |                                                     |           |                  |        |          |                 |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                 | 200       | 8,96             | 11,04  | 39,04    | 292,8           |
|                       | БАТОН                                               | 30        | 1,8              | 0,3    | 15,42    | 71,4            |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                        | 10        | 2,31             | 2,98   | 0        | 36,52           |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 200       | 3,2              | 2,7    | 15,7     | 100,7           |
|                       | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5,11                 | 180       | 7,84             | 7,84   | 44,81    | 280,39          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11                            | 200       | 0                | 0      | 9,78     | 39,21           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5                                | 9         | 0,71             | 0,13   | 7,37     | 33,48           |
| Итого за завтрак 1    |                                                     | 829.00    | 24.82            | 24.99  | 132.12   | 854.50          |
| 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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 60        | 0,89             | 3,9    | 4,19     | 56,29           |
|                       | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                              | 200       | 2,96             | 4,64   | 7,84     | 94,72           |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 150       | 3,59             | 4,57   | 37,33    | 204,35          |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                              | 80        | 11,39            | 9,6    | 5,9      | 163             |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 50        | 2,8              | 0,4    | 22,2     | 98              |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 180       | 0                | 0      | 9,7      | 38,7            |
| Итого за обед         |                                                     | 720.00    | 21.63            | 23.11  | 87.16    | 655.06          |
| Полдник               | МОЛОКО                                              | 200       | 5,6              | 4,9    | 9,3      | 104,8           |
|                       | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                 | 70        | 6,89             | 9,91   | 31,97    | 254,13          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11                            | 200       | 0                | 0      | 9,78     | 39,21           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5,11                           | 9         | 0,71             | 0,13   | 7,37     | 33,48           |
| Итого за полдник      |                                                     | 479.00    | 13.20            | 14.94  | 58.42    | 431.62          |
| Ужин 1                | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ                         | 200       | 10,21            | 24,13  | 6,17     | 286,21          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200       | 0,04             | 0      | 10,17    | 40,87           |
|                       | БАТОН                                               | 40        | 2,4              | 0,4    | 20,56    | 95,2            |
|                       | ПЛОВ С МЯСОМ гр11                                   | 200       | 27,07            | 22,67  | 47,59    | 502,67          |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5                                | 9         | 0,71             | 0,13   | 7,37     | 33,48           |
| Итого за ужин 1       |                                                     | 649.00    | 40.43            | 47.33  | 91.86    | 958.43          |
| Итого за день         |                                                     | 2880.00   | 101.08           | 110.57 | 389.36   | 2985.61         |