

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

07.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
08.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	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
	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 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		819.00	18.54	17.90	113.06	694.46
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		110.00	0.95	0.44	23.98	108.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4
	СВЕКОЛЬНИК вегетар.	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	ПЛОВ С МЯСОМ гр11	200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за обед		920.00	54.91	41.51	110.72	1065.41
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	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	11.29	8.95	63.96	385.12
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	170	10,32	11,68	23,46	243,93
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр3,4,5,11	150	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		629.00	23.12	35.96	66.62	689.23
Итого за день		3160.00	108.81	104.76	378.34	2942.22