

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

09.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,39	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
	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	8	0,63	0,11	6,55	29,76
Итого за завтрак 1		773.00	22.85	28.64	108.21	802.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		310.00	1.44	0.64	30.58	137.70
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет.	200	2	2,64	10,98	88,74
	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	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	РИС ОТВАРНОЙ гр4,5	150	3	3,3	34,05	173,7
Итого за обед		900.00	25.85	23.42	127.59	763.40
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	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 полдник		429.00	6.72	0.33	41.02	198.83
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БАТОН	50	3	0,5	25,65	119
	ПЛОВ С КУРОЙ гр3,4,5,10,11	150	14,33	13,08	24,75	276
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		619.00	28.40	26.87	66.73	642.62
Итого за день		3034.00	85.26	79.90	374.13	2544.71