

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

11.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,5	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		834.00	21.65	23.06	117.39	764.83
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 `ДАЧНЫЙ`	60	0,9	2,7	26,3	52,9
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,2	4	9,68	87,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	РИС ОТВАРНОЙ гр3	150	3	3,3	34,05	173,7
Итого за обед		870.00	18.78	34.28	121.11	774.71
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	11.74	4.53	63.22	347.43
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	9,46	9,12	20,31	232,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,38	23,1
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	50	3	0,5	25,65	119
	ПЛОВ С МЯСОМ гр3,5,11	150	20,3	17	35,69	377
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,5	7	0,55	0,1	5,73	26,04
Итого за ужин 1		627.00	34.48	31.07	94.50	831.20
Итого за день		3013.00	87.65	93.14	416.02	2804.17