

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____(Головкина Л.А.)
14.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.07.2025						
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	180	0	0	8,8	35,29
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		799.00	18.54	17.90	112.08	690.54
Завтрак 2	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		310.00	0.95	0.44	23.98	108.00
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6
	СУП ГОРОХОВЫЙ вегет	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	21,22	8,64	23,36	255,94
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,73	97,1
	РИС ОТВАРНОЙ гр3,4,5,11	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ гр3,4,5,11	80	11,39	9,6	5,9	163
Итого за обед		920.00	44.85	32.28	128.12	983.12
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,5,11	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		439.00	6.34	5.03	50.27	273.79
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	РИС ОТВАРНОЙ гр11	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ гр11,3	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр3,4,5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		744.00	27.60	18.65	90.88	683.86
Итого за день		3215.00	98.28	74.30	405.33	2739.31