

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Головкина Л.А.)

15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр3,4,5	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,11	200	0	0	9,78	39,21
ХЛЕБЦЫ (диета) гр5	9	0,71	0,13	7,37	33,48	
Итого за завтрак 1		804.00	30.81	28.83	116.64	837.89
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,98	4,01	4,01	50,96
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ПЛОВ С МЯСОМ гр11	200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за обед		890.00	45.09	51.11	107.00	1071.68
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	70	33,6	71,4	274,4	187,6
	ЧАЙ С САХАРОМ гр3,4,11	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	40.30	71.73	299.54	322.23
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ гр5	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		619.00	17.29	19.89	109.24	694.94
Итого за день		3105.00	134.93	172.20	663.00	3064.44