

УТВЕРЖДАЮ

25.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углевод ы	
25.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	201	5,39	7,22	22,35	175,55
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергикам	200	4,77	6,08	49,85	272,45
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	202	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергикам	198	0	0	9,78	39,21
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	БАТОН	50	3,05	0,4	20,52	104,79
Итого за завтрак 1		864.00	19.41	20.27	118.20	740.17
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	151	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		151.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	8	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		12.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	59	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	211	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	215	15,32	14,5	11,03	236,19
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ аллергикам	199	10,21	24,13	6,17	286,21
	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	187	0,16	0,16	15,89	60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	2,77	0,5	20,36	98,58
Итого за обед		928.00	36.26	53.59	66.85	911.28
Полдник	МОЛОКО	204	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергикам	198	0	0	9,78	39,21
	ПРЯНИКИ	30	2,64	2,08	33,45	163,22
Итого за полдник		432.00	8.24	6.98	52.53	307.23
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	ОМЛЕТ	152	11,78	13,59	4,8	187,5
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) аллергикам	198	10,57	20,76	17,26	296,15
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	198	0,22	0,22	15,43	74,33
	БАТОН	49	3,05	0,4	20,52	104,79
Итого за ужин 1		657.00	27.64	42.78	61.36	755.56
Итого за день		3044.00	94.81	124.24	331.61	2868.84

Исполнитель: Кладовщик _____ (Казакова Оксана Александровна)
Шеф-повар: _____ (Малых Лариса Вячеславовна)