

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Дудова Светлана Петровна)

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	КАША 'АССОРТИ'	200	5,09	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,53	104,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	198	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		643.00	11.10	12.55	71.33	452.89
Завтрак 2	ЯБЛОКО	90	0,42	0,42	9,85	47,28
Итого за завтрак 2		90.00	0.42	0.42	9.85	47.28
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		33.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	199	1,82	3,73	7,27	78,27
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,11	0	10,56	42,94
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	Итого за обед		819.00	21.81	50.38	76.67
Полдник	КЕФИР	202	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА '	69	5,04	4,2	38,08	212,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		501.00	11.06	4.40	79.67	410.25
Ужин 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,53	0	1,47	8,4
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,19	7,43	3,75	131,15
	БАТОН	40	3,19	0,46	19,66	95,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за ужин 1		690.00	25.40	44.20	52.34	754.86
Итого за день		2776.00	72.16	112.37	314.43	2551.04

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Казакова Оксана Александровна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Малых Лариса Вячеславовна)