

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	39	3,1	0,41	20,85	106,42
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергик	200	8,71	8,71	49,79	311,55
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергик	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		881.00	24.85	25.46	112.47	784.18
Завтрак 2	ГРУША	180	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак 2		180.00	0.40	0.30	10.30	47.00
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 'ДЕТСКИЕ ГОДЫ'	60	0,9	6,02	2,63	68,47
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	198	2,16	3,44	13,44	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	ТЕФТЕЛИ 2-И ВАРИАНТ (СВИНИНА)	79	17,92	34,44	14,56	425,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,9	0,53	21,37	103,41
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0	0	16,1	64,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ аллергик	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ аллергик	150	2,92	4,92	15	141,16
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) аллергик	79	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		1166.00	36.86	84.20	112.71	1363.52
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	69	3,75	1,41	53,52	200,71
	ПЕЧЕНЬЕ аллергик	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергик	200	0	0	9,77	39,21
Итого за полдник		498.00	9.38	6.31	96.41	441.02
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	154	21,87	12,95	23,45	302,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	39	3,2	0,46	19,73	95,55
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	199	0,13	0,03	0,04	1,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергик	149	3,59	4,57	37,33	204,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	80	6,34	11,25	0	146,56
Итого за ужин 1		730.00	36.62	34.46	97.75	879.31
Итого за день		3488.00	110.48	151.15	454.21	3626.63

Исполнитель: Кладовщик _____ (Казакова Оксана Александровна)

Шеф-повар: _____ (Малых Лариса Вячеславовна)