

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Дудова Светлана Петровна)

10.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	33	2,33	0,31	15,68	80,04
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША КУКУРУЗНАЯ аллергик	200	4,5	5,9	22	159
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергик	200	0	0	9,77	39,21
Итого за завтрак 1		851.00	18.47	24.15	85.55	639.47
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	ГРУША	167	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак 2		267.00	0.80	0.70	20.10	94.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		35.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	203	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	84	12,71	7,16	8,03	148,99
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,73	0,5	20,11	97,32
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89	74,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ аллергик	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ аллергик	200	12,61	12,13	6,17	202,21
Итого за обед		1145.00	43.10	41.47	92.07	953.09
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	21	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергик	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		422.00	5.63	4.90	42.90	240.31
Ужин 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	33	2,42	0,35	14,94	72,34
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	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		672.00	25.34	29.86	72.57	681.45
Итого за день		3392.00	95.71	101.50	337.76	2719.92

Исполнитель: Кладовщик _____ (Казакова Оксана Александровна)

Шеф-повар: _____ (Малых Лариса Вячеславовна)