

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Дудова Светлана Петровна)
18.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	54	3,13	0,41	20,99	107,17
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергик	200	8,71	8,71	49,79	311,54
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергик	200	0	0	9,77	39,21
Итого за завтрак 1		858.00	23.35	25.13	135.65	869.60
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	57	0,5	4,09	1,5	45,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	203	3,65	5,19	10,76	102,8
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	222	14,13	8,7	24,14	234,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ аллергик	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ аллергик	200	12,46	11,31	17,26	230
Итого за обед		1142.00	36.37	32.08	100.05	847.70
Полдник	ЙОГУРТ	206	5,8	5	22	156
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ПЕЧЕНЬЕ аллергик	50	0,05	0	39,7	160,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА аллергик	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за полдник		526.00	10.46	8.75	97.75	522.32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	3	5,69	53,09
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	168	12,88	11,74	20,25	272,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергик	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	80	6,34	11,25	0	146,56
Итого за ужин 1		728.00	27.91	33.26	95.00	776.85
Итого за день		3389.00	100.86	100.04	462.82	3175.07

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