

УТВЕРЖДАЮ

07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |             |
| <b>07.03.2025</b>     |  |           |                  |        |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ   | 202       | 5,39             | 7,22   | 22,35    | 175,55      |
|                       | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ аллергикам                                | 211       | 4,5              | 5,9    | 22       | 159         |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 199       | 3,2              | 2,7    | 15,7     | 100,7       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ аллергикам   | 200       | 0                | 0      | 9,78     | 39,21       |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ   | 5         | 0,05             | 4,15   | 0,05     | 37,5        |
|                       | БАТОН  | 36        | 3,05             | 0,4    | 20,52    | 104,79      |
| Итого за завтрак 1    |  | 853.00    | 16.19            | 20.37  | 90.40    | 616.75      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО   | 110       | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |  | 110.00    | 0.40             | 0.40   | 9.80     | 47.00       |
| 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 | 47        | 0,84             | 4,95   | 4,11     | 69,49       |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ   | 173       | 6,1              | 7,53   | 7,62     | 132,22      |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 150       | 3,25             | 3,08   | 12,66    | 96,58       |
|                       | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ   | 72        | 12,71            | 7,16   | 8,03     | 148,99      |
|                       | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ аллергикам   | 205       | 10,21            | 24,13  | 6,17     | 286,21      |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)  | 203       | 0,1              | 0,1    | 17,89    | 74,1        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 51        | 2,75             | 0,5    | 20,2     | 97,79       |
| Итого за обед         |  | 901.00    | 35.96            | 47.45  | 76.68    | 905.38      |
| Полдник               | ПЕЧЕНЬЕ  | 20        | 0,03             | 0      | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |  | 20.00     | 0.03             |        | 23.82    | 96.30       |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ   | 48        | 2,33             | 9,6    | 3,46     | 110,13      |
|                       | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ   | 151       | 10,55            | 20,67  | 5,42     | 249,38      |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергикам  | 131       | 3,11             | 3,96   | 32,33    | 176,99      |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) аллергикам   | 80        | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51      |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 201       | 0,89             | 1,11   | 12,68    | 48,96       |
|                       | БАТОН  | 36        | 3,05             | 0,4    | 20,52    | 104,79      |
| Итого за ужин 1       |  | 647.00    | 23.95            | 64.39  | 74.41    | 935.76      |
| Итого за день         |  | 2543.00   | 78.90            | 133.03 | 299.68   | 2712.79     |

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