

УТВЕРЖДАЮ

31.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
31.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	198	5,39	7,22	22,35	175,55
	КАША ПОПУРРИ С МАСЛОМ РАССТИТЕЛЬНЫМ аллергикам	199	1,53	5,08	28,94	163,17
	КАКАО С МОЛОКОМ	197	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергикам	198	0	0	9,78	39,21
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	БАТОН	29	2,79	0,4	17,2	83,3
Итого за завтрак 1		834.00	15.61	19.07	93.14	607.50
Завтрак 2	ЯБЛОКО	113	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		113.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		13.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	0,98	4,01	4,01	50,96
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	199	1,82	3,73	7,27	78,27
	РИС ОТВАРНОЙ	149	3	3,3	34,05	173,7
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	77	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	198	0	0	16,1	64,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,71	0,49	19,94	96,49
Итого за обед		730.00	16.40	19.42	84.56	600.22
Полдник	КЕФИР	178	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ аллергикам	198	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	16	1,53	0,2	10,26	52,39
Итого за полдник		407.00	7.55	0.40	51.85	249.84
Ужин 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	56	0,7	0,1	2,3	14,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	148	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	81	15,58	10,15	8,34	186,69
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	196	0,04	0	10,17	40,87
	БАТОН	24	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за ужин 1		505.00	21.77	14.46	50.45	447.88
Итого за день		2602.00	64.10	54.17	314.37	2064.04

Исполнитель: Кладовщик_____ (Казакова Оксана Александровна)
Шеф-повар:_____ (Малых Лариса Вячеславовна)