

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Самылова Марина
Ивановна)
07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 10 гр.	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 2,8,10,12 гр.	180	0	0	8,8	35,3
	Итого за завтрак 1		760.00	13.20	16.96	100.35
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	МАНДАРИН (диета) 2 гр.	140	0,78	0,2	21,28	89,6
Итого за завтрак 2		340.00	1.78	0.40	41.08	175.60
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета) 8,10,12 гр.	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за на весь день		13.00	0.79	0.14	8.19	37.20
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	59	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,74	0,25	13,76	60,76
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		700.00	20.74	36.89	67.61
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 10 гр.	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	ПЕЧЕНЬЕ (диета) 8,10,12 гр.	60	0,06	0	47,64	192,6
Итого за полдник		500.00	9.32	7.73	101.98	517.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	150	3,9	5,4	33	209,89
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	37	2,22	0,37	18,98	88,06
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (диета) 8,10 гр.	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	Итого за ужин 1		626.00	13.83	17.09	103.32
Итого за день		2939.00	59.66	79.21	422.53	2649.73

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)