

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего \_\_\_\_\_ (Прозорова Евгения  
Васильевна)

16.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 19.05.2025            |                                                 |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                           | 200       | 4,87             | 5,3   | 25,56    | 168,96      |
|                       | 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       |
| Итого за завтрак 1    |                                                 | 430.00    | 9.62             | 12.40 | 54.16    | 366.66      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                         | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
|                       | ЯБЛОКО                                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |                                                 | 300.00    | 1.40             | 0.60  | 29.60    | 133.00      |
| На весь день          | Соль йодированная                               | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                 | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                | 58        | 2,07             | 5,85  | 4,5      | 78,47       |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                           | 200       | 3,68             | 4,16  | 16,64    | 119,2       |
|                       | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ              | 150       | 2,71             | 2,9   | 15,22    | 98,98       |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)             | 80        | 9,93             | 23,35 | 10,18    | 278,3       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 29        | 1,62             | 0,23  | 12,88    | 56,84       |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                                 | 697.00    | 20.01            | 36.49 | 69.12    | 670.49      |
| Полдник               | МОЛОКО                                          | 198       | 5,54             | 4,85  | 9,21     | 103,75      |
|                       | ПРЯНИКИ                                         | 60        | 3,55             | 2,8   | 45       | 219,6       |
| Итого за полдник      |                                                 | 258.00    | 9.09             | 7.65  | 54.21    | 323.35      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 0,75             | 3,27  | 3,92     | 48,64       |
|                       | СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ                                | 151       | 17,92            | 14,21 | 29,97    | 315,76      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 48        | 0,58             | 2,11  | 2,21     | 36,96       |
|                       | БАТОН                                           | 37        | 2,22             | 0,37  | 18,98    | 88,06       |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
| Итого за ужин 1       |                                                 | 476.00    | 22.27            | 20.96 | 66.49    | 533.48      |
| Итого за день         |                                                 | 2164.00   | 62.39            | 78.10 | 273.58   | 2026.98     |

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: \_\_\_\_\_ (Кобелева Светлана Владимировна)