

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Самылова Марина  
Ивановна)

31.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.02.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	<b>КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 7,10 гр.</b>	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 7,10,11,12 гр.</b>	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		825.00	25.99	24.34	113.05	777.69
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	<b>ХЛЕБЦЫ (диета) 10,11,12 гр.</b>	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за на весь день		15.00	0.79	0.14	8.19	37.20
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (диета) 7,10,11 гр.</b>	200	2,64	3,44	11,44	87,2
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		915.00	18.43	41.59	91.35	819.68
Полдник	МОЛОКО	201	5,63	4,92	9,35	105,32
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 7,10, гр.</b>	180	0	0	8,8	35,3
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	<b>ПЕЧЕНЬЕ (диета) 7,10,11,12 гр.</b>	45	0,04	0	35,73	144,45
Итого за полдник		476.00	8.87	7.58	79.60	431.36
Ужин 1	СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПАРОВОЕ	200	12,77	12,62	22,8	255,4
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	<b>МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ (диета) 7,10,11 гр.</b>	200	3,44	6,15	36,56	212,96
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		665.00	18.62	19.15	81.99	572.38
Итого за день		3096.00	73.70	93.00	393.98	2724.31

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

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