

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Самылова Марина
 Ивановна)
 29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (диета) 10,11 гр.	200	4,4	13,61	66,06	406,33
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	34	2,04	0,34	17,48	80,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		594.00	20.03	27.60	105.82	769.00
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет. (диета) 11 гр.	200	1,78	2,22	10,01	89,56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ 10 гр.					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6	4,4	16	158,1
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	78	10,53	14,95	0	185,49
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (диета) 11 гр.	80	4,02	28,65	0	245,51
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		1048.00	30.60	63.44	103.01	1033.08
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 10 гр.	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за полдник		425.00	7.80	0.50	44.12	216.79
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (диета) 10,11 гр.	200	10,21	24,13	6,17	286,21
Итого за ужин 1		690.00	29.46	58.45	49.29	832.70
Итого за день		2862.00	88.29	150.39	312.04	2898.57

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)
 Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)