

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____ (Бедерникова
 И Г.)
 15.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ гр5 2 порции	150	9,46	9,12	20,31	232,14
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр7,11 по 1 порции	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		706.00	29.25	31.41	104.77	868.56
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
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	10,8	15,33	0	190,25
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,79	0,4	20,2	98
Итого за обед		700.00	23.08	27.51	58.66	606.41
Полдник	КЕФИР	185	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ гр7,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		424.00	6.73	0.33	48.96	230.93
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	БАТОН	35	1,83	0,3	15,61	72,43
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ гр5 2 порции, гр11 1 порция	70	6,96	0,35	0,46	44,54
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		627.00	21.59	12.85	81.90	461.26
Итого за день		2645.00	81.65	72.30	314.09	2253.16