

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий\_(Ведерникова И.Г.)  
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ безглютеновая гр5 2 порции	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр7,8,11 по 1 порции	180	9,41	7,76	54,92	326,58
	ЧАЙ С САХАРОМ гр5,7,8,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		1064.00	30.69	29.26	143.80	963.10
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
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	15,58	10,15	8,34	186,69
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	26.25	25.81	71.79	655.11
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ЧАЙ С САХАРОМ гр7,8,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции, гр8,11 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	10.90	13.65	65.27	427.98
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,28	38,5
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр5 2 порции, гр8,11 по 1 порции	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр7 1 порция	150	9,46	9,1	4,63	151,66
ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48	
Итого за ужин 1		799.00	51.62	38.12	100.69	973.07

Итого за день	3317.00	120.46	107.04	401.35	3105.26
---------------	---------	--------	--------	--------	---------