

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Ведерникова И.Г.)  
16.05.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Эн.ценно<br>сть |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-----------------|
|                       |                                                 |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                 |
| 19.05.2025            |                                                 |              |                  |        |          |                 |
| Завтрак 1             | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                           | 200          | 4,87             | 5,3    | 25,56    | 168,96          |
|                       | 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           |
|                       | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 150          | 3,58             | 4,56   | 37,39    | 204,34          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0                | 0      | 9,78     | 39,21           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                  | 9            | 0,71             | 0,13   | 7,37     | 33,48           |
| Итого за завтрак 1    |                                                 | 834.00       | 19.29            | 21.50  | 111.57   | 718.39          |
| 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                               | 3            | 0                | 0      | 0        | 0               |
| Итого за на весь день |                                                 | 3.00         |                  |        |          |                 |
| Обед                  | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                | 60           | 2,14             | 6,05   | 4,66     | 81,18           |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                           | 200          | 3,68             | 4,16   | 16,64    | 119,2           |
|                       | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 150          | 2,27             | 3,35   | 10,73    | 91,5            |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)             | 80           | 9,93             | 23,35  | 10,18    | 278,3           |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180          | 0                | 0      | 9,7      | 38,7            |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50           | 2,8              | 0,4    | 22,2     | 98              |
| Итого за обед         |                                                 | 720.00       | 20.82            | 37.31  | 74.11    | 706.88          |
| Полдник               | МОЛОКО                                          | 200          | 5,6              | 4,9    | 9,3      | 104,8           |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 30           | 0,03             | 0      | 23,82    | 96,3            |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0                | 0      | 9,78     | 39,21           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                  | 4            | 0,32             | 0,06   | 3,28     | 14,88           |
| Итого за полдник      |                                                 | 434.00       | 5.95             | 4.96   | 46.18    | 255.19          |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60           | 0,75             | 3,27   | 3,92     | 48,64           |
|                       | СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ                                | 150          | 17,8             | 14,12  | 29,77    | 313,67          |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 50           | 0,6              | 2,2    | 2,3      | 38,5            |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 0,8              | 1      | 11,41    | 44,06           |
|                       | БАТОН                                           | 30           | 1,8              | 0,3    | 15,39    | 71,4            |
|                       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ            | 150          | 10,7             | 10,6   | 23,6     | 230,4           |
|                       | ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ                    | 150          | 9,46             | 9,1    | 4,63     | 151,66          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180          | 0                | 0      | 8,8      | 35,29           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                  | 9            | 0,71             | 0,13   | 7,37     | 33,48           |
| Итого за ужин 1       |                                                 | 959.00       | 42.62            | 40.72  | 107.19   | 967.10          |
| Итого за день         |                                                 | 3050.00      | 89.08            | 104.89 | 348.85   | 2694.56         |