

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий___(Ведерникова И.Г.)
03.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.03.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ гр7,8,11 по 1 порции	200	4,5	5,9	22	159
	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		852.00	15.40	17.21	89.25	558.52
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	150	1,33	0,3	12,15	64,5
Итого за завтрак 2		150.00	1.33	0.30	12.15	64.50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	16,1	66,7
Итого за обед		720.00	17.76	20.44	88.67	530.94
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	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, гр7,8,11 по 1 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за полдник		479.00	11.29	8.95	63.96	385.12
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	БАТОН	50	3	0,5	25,65	119
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ гр5,7,8,11 по 1 порции	80	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		609.00	20.36	20.60	63.76	596.55
Итого за день		2813.00	66.14	67.50	317.79	2135.63