

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____ (Бедерникова
 И Г)
 05.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
06.03.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	КАША `АССОРТИ` на воде	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	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		844.00	15.66	18.08	99.69	625.59
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет.	200	2,64	4,02	9,92	85,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		720.00	19.07	22.19	77.15	596.22
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ безглютеновое	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		460.00	5.86	5.00	79.42	387.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
ХЛЕБЦЫ (диета)	9	0,71	0,13	7,37	33,48	
Итого за ужин 1		719.00	30.03	38.64	120.77	872.52
Итого за день		2946.00	71.62	84.11	396.83	2568.14