

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Н.И.Никифорова)

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	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Машенька, Гусельки, Почемучки)	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Гусельки, Почемучки, Окуньки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		869.00	17.27	22.02	77.84	583.81
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	122	0,75	0,15	14,78	64,24
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Гусельки, Окуньки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		322.00	0.88	0.18	14.82	65.25
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	79	13,17	5,3	4,81	120,37
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр. Окуньки)	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за обед		956.00	22.51	23.32	69.92	610.59
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Машенька, Гусельки, Почемучки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	13	0,01	0	11,06	44,71
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Гусельки, Окуньки)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		432.00	7.80	8.89	28.92	228.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	0,89	3	11,1	75,8
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Машенька, Гусельки, Почемучки, Окуньки)	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	БАТОН	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		654.00	26.79	41.13	57.54	727.06
Итого за день		3238.00	75.25	95.54	249.04	2215.23

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()