

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Никифорова Н.И.)

26.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.06.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	35	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ иета (Почемучки, Гусельки, Машенька, Попугайчики, Ладушки)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Машенька, Почемучки, Ладушки, Попугайчики, Гусельки, Окуньки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		790.00	14.76	19.07	95.99	614.31
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Гусельки, Машенька, Ладушки, Окуньки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		398.00	1.13	0.23	19.84	87.01
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ диета (Попугайчики, Ладушки, Машенька, Окуньки, Гусельки)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		33.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	59	0,9	3	3,9	47,9
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	76	13,44	4,88	3,56	116
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	1,93	0,35	14,18	68,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Машенька, Попугайчики, Окуньки)	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (Машенька)	78	5,63	20,8	6,51	227,63
Итого за обед		971.00	28.54	37.04	64.78	736.24
Полдник	МОЛОКО	193	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	69	5,04	4,2	38,08	212,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета (Гусельки, Машенька, Почемучки)	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (Попугайчики, Ладушки, Машенька, Гусельки)	29	0,03	0	23,03	93,09
Итого за полдник		491.00	10.67	9.10	80.19	449.90
Ужин 1	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	59	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	149	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	34	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (Ладушки, Почемучки)	200	10,21	24,13	6,17	286,21
Итого за ужин 1		622.00	22.31	36.73	35.94	583.56
Итого за день		3305.00	79.78	102.59	321.31	2582.62

Исполнитель: Кладовщик _____ (Порошина М. Н.)

Шеф-повар: _____ (Сунцова А.В.)