

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	
30.06.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	40	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
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Машенька, Почемучки, Ладушки, Попугайчики, Окуньки, Гусельки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		645.00	10.65	12.58	61.87	403.37
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Гусельки, Ладушки, Машенька, Окуньки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		400.00	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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	58	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	147	2,27	3,35	10,73	91,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (Машенька, Попугайчики, Окуньки)	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за обед		890.00	21.10	37.43	76.41	726.15
Полдник	МОЛОКО	184	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (Попугайчики, Ладушки, Машенька, Гусельки)	29	0,03	0	23,03	93,09
	ЧАЙ С САХАРОМ диета (Гусельки, Почемучки, Машенька)	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		443.00	5.66	4.90	65.93	333.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	184	7,52	9,21	34,2	250,62
	МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ диета (Попугайчики, Ладушки, Гусельки)	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БАТОН	36	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		610.00	15.00	18.52	89.18	509.02
Итого за день		3021.00	55.91	74.08	337.80	2170.55

Исполнитель: Кладовщик _____ (Порошина М. Н.)

Шеф-повар: _____ (Сунцова А.В.)