

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
13.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 14.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 200 | 4,87 | 5,3 | 25,56 | 168,96 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 435.00 | 9.92 | 12.45 | 56.73 | 378.56 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 94.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,69 | 3,07 | 3,16 | 38,02 |
| | ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,27 | 3,97 | 6,24 | 81,27 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,75 | 3,4 | 12,35 | 110,35 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 16,44 | 15,7 | 11,46 | 252,85 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,28 | 0,33 | 18,08 | 79,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 718.00 | 25.67 | 27.61 | 63.09 | 621.21 |
| Полдник | КЕФИР | 200 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 1шт | 0,02 | 0 | 12,7 | 51,36 |
| Итого за полдник | | 216.00 | 6.01 | 0.20 | 20.69 | 113.30 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА | 50 | 1,33 | 2,5 | 3,16 | 40,83 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | БАТОН | 28 | 1,78 | 0,3 | 15,26 | 70,68 |
| | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,2 | 13,89 | 66,9 |
| Итого за ужин 1 | | 408.00 | 11.94 | 13.13 | 37.44 | 342.54 |
| Итого за день | | 1874.00 | 53.94 | 53.79 | 187.75 | 1802.61 |
| Среднее значение за период | | 1874.00 | 53.94 | 53.79 | 187.75 | 1802.61 |