

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
07.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
Итого за завтрак 1		465.00	12.94	14.44	52.51	390.70
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		301.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	57	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,97	2,9	9,3	79,3
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,86	0,41	22,69	100,18
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		693.00	25.14	45.25	70.32	778.32
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	1шт	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		250.00	9.52	8.13	44.38	299.13
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	38	2,22	0,37	19,02	88,23
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		477.00	14.39	16.47	48.88	406.68
Итого за день		2189.00	63.39	84.89	245.69	2007.83
Среднее значение за период		2189.00	63.39	84.89	245.69	2007.83