

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Рычкова С.Г.)

21.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		433.00	13.01	16.26	67.95	471.18
Завтрак 2	ЯБЛОКО	86	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	171	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		257.00	1.30	0.58	27.61	124.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	3,09	2,4	41,79
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	78	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	2,8	0,4	22,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		740.00	14.81	31.89	84.08	648.49
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		250.00	8.77	6.60	54.78	313.40
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		446.00	17.67	14.55	63.34	394.02
Итого за день		2118.00	55.56	69.88	297.76	1951.49
Среднее значение за период		2118.00	55.56	69.88	297.76	1951.49

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)