

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Рычкова С.Г.)

15.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	27	2,38	0,4	20,41	94,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,14	3,46	15,02	99,58
Итого за завтрак 1		419.00	11.31	12.97	59.74	397.21
Завтрак 2	ЯБЛОКО	83	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	207	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		290.00	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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	61	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,38	9,46	11,33	179,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,89	0,41	22,91	101,14
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за обед		743.00	26.83	27.25	73.51	664.17
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	2,95	2,33	37,5	183
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		250.00	9.75	7.43	57.08	335.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	61	3,18	10,23	9,34	141,92
	ОМЛЕТ	160	9,16	10,75	5,45	174,25
	БАТОН	30	2,36	0,39	20,24	93,71
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		451.00	14.74	21.37	45.20	450.75
Итого за день		2136.00	64.03	69.62	265.13	1980.53
Среднее значение за период		2136.00	64.03	69.62	265.13	1980.53

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Вотинцева Е.В.)