

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Рычкова С.Г.)

22.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	39	2,54	0,42	21,79	100,89
	СЫР ПОРЦИЯМИ	16	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		468.00	14.48	11.95	61.75	414.69
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	181	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	91	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		272.00	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 КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	56	0,8	3,9	4	55,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	АЗУ (СВИНИНА)	200	13,33	24,06	22,9	314,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,18	0,31	17,32	76,44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		701.00	20.04	32.80	66.33	600.07
Полдник	МОЛОКО	212	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	22	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		253.00	6.83	5.10	43.40	248.70
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	153	2,13	6,13	10,34	115
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	7,1	1,6	3,9	77,4
	БАТОН	35	2,52	0,42	21,59	99,96
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		503.00	16.87	12.51	46.30	396.03
Итого за день		2222.00	59.62	62.96	247.38	1792.49
Среднее значение за период		2222.00	59.62	62.96	247.38	1792.49

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)