

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Рычкова С.Г.)

23.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	26	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		431.00	9.71	13.10	50.34	359.51
Завтрак 2	ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	181	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		273.00	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СУП 'ЛЕТНИЙ' ОВОЩНОЙ	201	3,6	4,24	8,88	88
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	2,86	0,41	22,64	99,96
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	Итого за обед		809.00	30.22	32.76	98.91
Полдник	ЙОГУРТ	204	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		255.00	8.77	6.60	54.78	313.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	171	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		498.00	17.98	17.50	65.68	434.26
Итого за день		2272.00	67.98	70.54	297.32	1943.79
Среднее значение за период		2272.00	67.98	70.54	297.32	1943.79

Шеф-повар: (Вотинцева Е.В.)