

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Рычкова С.Г.)

28.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	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
Итого за завтрак 1		445.00	10.52	12.55	61.87	402.36
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
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
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		720.00	18.90	22.08	74.27	523.78
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270.00	10.47	3.92	44.00	266.75
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		480.00	17.99	14.60	65.87	406.11
Итого за день		2018.00	58.28	53.55	255.81	1646.00
Среднее значение за период		2018.00	58.28	53.55	255.81	1646.00

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)