

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Рычкова С.Г.)
29.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	26	1,86	0,31	15,91	73,67
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		439.00	12.72	12.68	52.52	381.75
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,5	3,1	1,7	36,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		717.00	23.14	20.71	72.74	594.00
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	43	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		259.00	6.83	5.10	43.40	248.70
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	78	7,1	1,6	3,9	77,4
	БАТОН	26	1,82	0,3	15,59	72,19
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		494.00	16.31	9.61	40.69	344.76
Итого за день		2012.00	59.89	48.30	217.45	1612.21
Среднее значение за период		2012.00	59.89	48.30	217.45	1612.21

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)