

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____
28.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	22	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		427.00	10.99	13.20	58.15	356.34
Завтрак 2	ЯБЛОКО	78	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		78.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	150	9,73	17,48	21	281,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	БАТОН	22	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		692.00	22.07	27.81	75.35
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		270.00	10.64	9.10	47.38	317.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		440	13.35	15.74	45.71	381.29
Итого за день		1916.00	57.45	66.25	236.39	1744.31
Среднее значение за период		1916.00	57.45	66.25	236.39	1744.31

Исполнитель: _____
Шеф-повар: _____