

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ ()  
15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценнос<br>ь |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|
|                            |                                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |
| 16.07.2025                 |                                                       |           |                  |       |          |                |
| Завтрак 1                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                               | 200       | 5,74             | 4,96  | 24,26    | 165,63         |
|                            | 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    | 10.49            | 12.06 | 52.86    | 363.33         |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                                                | 80        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47             |
| Итого за завтрак 2         |                                                       | 80.00     | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00          |
| На весь<br>день            | Соль йодированная                                     | 3         | 0                | 0     | 0        | 0              |
| Итого за на весь день      |                                                       | 3.00      |                  |       |          |                |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ                | 60        | 0,5              | 4,09  | 1,5      | 45,5           |
|                            | УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ                                  | 200       | 7,76             | 3,84  | 10,48    | 111,2          |
|                            | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ<br>ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА) | 170       | 11,03            | 19,8  | 23,8     | 318,78         |
|                            | ПОДЛИВ                                                | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7           |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 59        | 2,83             | 0,4   | 22,45    | 99,12          |
|                            | БАТОН                                                 | 26        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5           |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                           | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7           |
| Итого за обед              |                                                       | 745.00    | 24.02            | 30.28 | 84.28    | 706.50         |
| Полдник                    | МОЛОКО                                                | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8          |
|                            | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ                                  | 70        | 4,63             | 9,58  | 30,11    | 243            |
| Итого за полдник           |                                                       | 270.00    | 10.23            | 14.48 | 39.41    | 347.80         |
| Ужин 1                     | ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ                              | 140       | 3,9              | 5,4   | 33       | 209,89         |
|                            | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО                                      | 30        | 1,99             | 2,37  | 16,3     | 20,37          |
|                            | БАТОН                                                 | 36        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3           |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06          |
| Итого за ужин 1            |                                                       | 386.00    | 8.79             | 9.12  | 78.70    | 357.62         |
| Итого за день              |                                                       | 1915.00   | 53.93            | 66.34 | 265.05   | 1822.25        |
| Среднее значение за период |                                                       | 1915.00   | 53.93            | 66.34 | 265.05   | 1822.25        |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ ()  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ ()