

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
18.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Категория: Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	28	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		433.00	14.36	15.68	54.95	420.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	15,29	13,95	26,4	294,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	23	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед	697.00	20.79	22.02	70.97	572.97
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270.00	10.08	8.62	45.31	309.61
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	150	3,84	14	15,32	242,26
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	34	1,78	0,3	15,29	70,8
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		437.00	7.74	15.46	55.42	416.22
Итого за день		2040.00	53.97	61.98	246.45	1805.28
Среднее значение за период		2040.00	53.97	61,98	246.45	1805.28

Исполнитель: _____ ()
Шеф-повар: _____ ()