

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
21.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.07.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	27	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		417	9.80	11.02	46.26	310.03
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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯИЦОМ	60	3	4,5	4,12	69
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ(вегетар)	200	1,4	4,1	6,2	69,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	6,92	6,92	2,8	119,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,51	63,5
Итого за обед		717	18.17	19.87	89.80	626.49
Полдник	ИОГУРТ	207	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		237.00	5.83	5.00	45.82	252.30
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,21	0,2	10,38	48,06
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		520.00	10.65	11.55	53.89	423.11
Итого за день		2098.00	45.45	47.64	255.57	1697.93
Среднее значение за период		2098.00	45.45	47.64	255.57	1697.93

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