



заведующий Михайлова Елена (Миханова Елена)

УТВЕРЖДАЮ

07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 10.03.2025            |                                  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ            | 192       | 4,87             | 5,3   | 25,56    | 168,96      |
|                       | БАТОН                            | 44        | 3                | 0,5   | 25,7     | 119         |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                   | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 194       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1    |                                  | 435.00    | 11.12            | 12.65 | 67.01    | 426.16      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                           | 200       | 0,8              | 0,8   | 19,6     | 94          |
| Итого за завтрак 2    |                                  | 200.00    | 0.80             | 0.80  | 19.60    | 94.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                | 2         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                  | 2.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 59        | 2,14             | 6,05  | 4,66     | 81,18       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                 | 200       | 2,88             | 2,29  | 15,36    | 93,6        |
|                       | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ      | 200       | 10,21            | 24,13 | 6,17     | 286,21      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 45        | 2,8              | 0,4   | 22,2     | 98          |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                 | 180       | 0,1              | 0     | 9,5      | 38,65       |
| Итого за обед         |                                  | 684.00    | 18.13            | 32.87 | 57.89    | 597.64      |
| Полдник               | МОЛОКО                           | 188       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПРЯНИКИ                          | 40        | 2,36             | 1,87  | 30       | 146,4       |
| Итого за полдник      |                                  | 228.00    | 7.96             | 6.77  | 39.30    | 251.20      |
| Ужин 1                | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА               | 144       | 26,1             | 12,55 | 25,93    | 322,89      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ           | 50        | 0,6              | 2,2   | 6,1      | 54          |
|                       | БАТОН                            | 26        | 1,78             | 0,3   | 15,24    | 70,72       |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 177       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
| Итого за ужин 1       |                                  | 397.00    | 29.28            | 16.05 | 58.68    | 491.67      |
| Итого за день         |                                  | 1946.00   | 67.29            | 69.14 | 242.48   | 1860.67     |

Исполнитель: Диетсестра Вылегжанина Н.М. (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_