

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Усцов И.Ю.)

11.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод ы	
14.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	40	3,2	0,4	19,68	95,2
	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		445.00	12.54	12.98	60.46	407.91
Завтрак 2	СОК	150	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		300.00	1.40	0.60	29.59	133.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,96	4,64	7,84	94,72
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,76	0,5	20,24	98
Итого за обед		740.00	19.59	28.54	60.48	632.12
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270.00	10.08	8.62	45.31	309.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	9,46	9,12	20,31	232,14
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		480.00	15.32	15.92	62.67	419.31
Итого за день		2238.00	58.93	66.66	258.51	1901.95