

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Усцов И. Ю.)
 28.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод ы	
29.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	199	4,94	5,18	24,03	162,26
	БАТОН	36	2,45	0,41	21,03	97,36
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
Итого за завтрак 1		480.00	12.52	14.10	55.19	399.13
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	80	20,35	22,28	14,56	340,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
Итого за обед		768.00	31.49	36.55	104.41	792.36
Полдник	КЕФИР	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,33	37,5	183
Итого за полдник		247.00	8.94	2.53	45.49	244.94
Ужин 1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	78	13,17	5,3	4,81	120,37
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,27	127,54
	БАТОН	36	2,44	0,41	20,89	96,74
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		443.00	18.82	9.63	49.12	381.43
Итого за день		2041.00	72.17	63.21	264.01	1864.86