

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Д (Даровских А. С.)
04.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	201	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	34	2,32	0,3	15,58	79,52
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.3	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ХЛЕБЦЫ (диета) диета гр.1,3	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1,3,5	150	0	0	7,33	29,41
Итого за завтрак 1		748.00	14.81	17.84	105.16	646.78
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1	150	0	0	7,33	29,41
Итого за завтрак 2		350.00	1.00	0.20	27.12	115.41
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62	0,41	4,04	1,75	45,97
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,06	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	34	2,29	0,3	15,39	78,59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБЦЫ (диета) диета гр.1,3	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1	150	0	0	7,33	29,41
Итого за обед		923.00	19.08	15.48	82.82	607.42
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1,3,5	150	0	0	7,33	29,41
	БАТОН диета гр.3,5	34	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого за полдник		456.00	12.52	14.77	62.13	455.80
Ужин 1	ОМЛЕТ	151	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	38	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.1,3,5	150	3,59	4,58	37,33	204,35
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) диета гр.3,5	20	5,09	4,59	0,3	63
	ХЛЕБЦЫ (диета) диета гр.1,3	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		548.00	23.96	23.29	75.80	606.92
Итого за день		3028.00	71.37	71.58	353.03	2432.33

Исполнитель: Я (Яговкина Ю. В.)