

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующий Торопова О.В.
22.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ - диета	180	0	0	8,8	35,29
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ - диета	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		767.00	14.15	16.69	98.14	602.60
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ЧАЙ С САХАРОМ - диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		320.00	0.48	0.48	21.54	95.61
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	66	0,5	4,09	1,5	45,5
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	195	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	81	7,1	1,6	3,9	77,4
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0	0	16,1	64,8
	ЧАЙ С САХАРОМ - диета	200	0	0	9,78	39,21
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ - диета	80	7,89	7,89	3,19	136
Итого за обед		1075.00	25.74	28.34	84.63	777.54
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
	ЧАЙ С САХАРОМ - диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ - диета	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		478.00	8.70	6.90	80.27	420.19
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	148	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	36	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ - диета	150	4,22	5,61	30,5	113,74
Итого за ужин 1		543.00	33.88	20.47	75.70	548.41
Итого за день		3186.00	82.95	72.88	360.28	2444.35

Исполнитель: Перминова А.В.