

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.заведующего Торопова (Торопова О.В.)  
25.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

### Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 28.07.2025            |                                         |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                   | 200       | 4,86             | 5,3   | 25,56    | 168,96      |
|                       | БАТОН                                   | 25        | 1,91             | 0,25  | 12,83    | 65,49       |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                          | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ - диета                   | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
|                       | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ - диета        | 150       | 3,58             | 4,56  | 37,39    | 204,34      |
| Итого за завтрак 1    |                                         | 778.00    | 13.60            | 16.96 | 101.31   | 616.20      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                 | 200       | 1                | 0,2   | 19,79    | 86          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ - диета                   | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
| Итого за завтрак 2    |                                         | 400.00    | 1.00             | 0.20  | 29.57    | 125.21      |
| На весь               | Соль йодированная                       | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                         | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ        | 60        | 2,14             | 6,05  | 4,66     | 81,18       |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                   | 190       | 3,68             | 4,16  | 16,64    | 119,2       |
|                       | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 150       | 2,71             | 2,9   | 15,22    | 98,98       |
|                       | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА) | 80        | 15,57            | 34,72 | 7,57     | 391,55      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 35        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 180       | 0,1              | 0     | 9,5      | 38,65       |
| Итого за обед         |                                         | 692.00    | 25.85            | 48.13 | 65.74    | 788.36      |
| Полдник               | МОЛОКО                                  | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПРЯНИКИ                                 | 40        | 2,36             | 1,87  | 30       | 146,4       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ - диета                   | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ безглют. Диета                  | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |                                         | 469.00    | 7.99             | 6.77  | 72.90    | 386.71      |
| Ужин 1                | СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ                        | 150       | 17,8             | 14,12 | 29,77    | 313,67      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ                          | 50        | 0,6              | 2,2   | 2,29     | 38,5        |
|                       | БАТОН                                   | 37        | 2,82             | 0,37  | 18,98    | 96,93       |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
|                       | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ - диета        | 150       | 6,53             | 6,53  | 37,34    | 233,66      |
| Итого за ужин 1       |                                         | 558.00    | 28.55            | 24.22 | 99.79    | 726.82      |
| Итого за день         |                                         | 2900.00   | 76.99            | 96.28 | 369.31   | 2643.30     |

Исполнитель: А.В. Перминова (Перминова А.В.)