

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.заведующего (Торопова О.В.)  
28.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 29.07.2025            |                                        |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                  | 201       | 4,95             | 6     | 21,74    | 161,83      |
|                       | БАТОН                                  | 23        | 1,91             | 0,25  | 12,83    | 65,49       |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                           | 7         | 1,62             | 2,08  | 0        | 25,56       |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                        | 181       | 2,83             | 3,11  | 13,52    | 89,62       |
|                       | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>диета гр.6 | 150       | 3,58             | 4,56  | 37,39    | 204,34      |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1,3,5,6         | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
| Итого за завтрак 1    |                                        | 712.00    | 14.89            | 16.00 | 92.81    | 576.25      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                 | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1               | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
| Итого за завтрак 2    |                                        | 250.00    | 0.40             | 0.40  | 17.13    | 76.41       |
| На весь день          | Соль йодированная                      | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                        | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ       | 60        | 1                | 4,09  | 4,5      | 58,9        |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                       | 195       | 2,16             | 3,28  | 7,11     | 66,43       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                 | 80        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 163         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 31        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                       | БАТОН                                  | 19        | 1,53             | 0,2   | 10,26    | 52,39       |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.1               | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
| Итого за обед         |                                        | 865.00    | 21.32            | 22.04 | 94.28    | 671.98      |
| Полдник               | КЕФИР                                  | 193       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                       | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 49        | 3,2              | 2,66  | 25,72    | 146,29      |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.3,5,6           | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета<br>гр.1,6  | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
|                       | БАТОН диета гр.5                       | 33        | 2,7              | 0,35  | 18,14    | 92,62       |
| Итого за полдник      |                                        | 445.00    | 11.91            | 3.21  | 75.06    | 394.46      |
| Ужин 1                | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)         | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65    | 131,85      |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ             | 79        | 7,1              | 1,6   | 3,9      | 77,4        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20        | 1,1              | 0,2   | 8,1      | 39,2        |
|                       | БАТОН                                  | 33        | 2,79             | 0,4   | 17,2     | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр. 1              | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
| Итого за ужин 1       |                                        | 612.00    | 14.10            | 6.36  | 73.33    | 397.94      |
| Итого за день         |                                        | 2887.00   | 62.62            | 48.01 | 352.61   | 2117.04     |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Яговкина Ю. В.)