



Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
09.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.06.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		788.00	16.98	17.48	107.02	653.91
Завтрак 2	ЯБЛОКО А	100	0,4	0,4	9,8	47
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		200.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `ОСЕННИЙ`	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4	5	11	103
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	14,17	18,25	3,44	234,69
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	БУЛЬОН МЯСНОЙ А	200	2,8	2,3	1	37,5
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) А	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		1050.00	33.50	65.16	102.43	1000.84
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		450.00	10.19	13.52	56.92	390.59
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		420.00	8.31	12.48	47.27	336.04
Итого за день		2911.00	70.27	109.24	331.54	2471.38
Среднее значение за период		2911.00	70.27	109.24	331.54	2471.38

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____