



Заведующий

17.06.2025

УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 18.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ | 200 | 6,09 | 5,73 | 25,03 | 174,51 |
| | БАТОН | 45 | 2,7 | 0,45 | 23,13 | 107,1 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ А | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ А | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А | 150 | 3,59 | 4,57 | 37,33 | 204,35 |
| Итого за завтрак 1 | | 1010.00 | 24.98 | 28.44 | 159.61 | 993.44 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | АПЕЛЬСИН А | 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 ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ | 60 | 3 | 4,5 | 4,12 | 69 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 3,67 | 3,27 | 6,24 | 85,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 200 | 10,57 | 20,76 | 17,26 | 296,15 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 22,2 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| Итого за обед | | 690.00 | 20.22 | 29.02 | 63.78 | 605.50 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ А | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за полдник | | 400.00 | 5.62 | 4.90 | 33.98 | 204.30 |
| Ужин 1 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,7 | 34,8 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А | 150 | 3,58 | 4,56 | 37,39 | 204,34 |

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____