



Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Е.А. Мартынова)

18.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		610.00	22.29	23.56	111.53	769.24
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		380.00	1.00	0.20	28.60	121.30
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	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		1000.00	31.88	60.20	58.33	903.21
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ТВОРОЖНАЯ`	70	6,65	5,47	34,06	220,35
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ А	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		470.00	12.27	10.37	68.04	424.65
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____