



Заведующий Е.А. Мартынова УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
16.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.05.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		710.00	12.91	15.47	101.49	596.36
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		280.00	1.30	0.58	27.62	124.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,96	4,64	7,84	94,72
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,76	0,5	20,26	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		720.00	26.79	50.36	87.53	908.65
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		390.00	6.81	5.81	39.67	239.42
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ А	150	2,13	6,13	10,34	115

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____