



Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
19.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.06.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	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 ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ А	200	8,26	9,16	39,35	273,48
Итого за завтрак 1		1040.00	30.16	29.68	180.67	1111.70
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	ЯБЛОКО А	100	0,4	0,4	9,8	47
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
Итого за обед		720.00	19.86	37.05	71.53	707.10
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	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	5.82	5.00	46.68	255.50
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,94	10,16	27,48	301,11
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	1,3	4,73	5,13	68,27
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____