



Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
23.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
24.06.2025						
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
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за завтрак 1		798.00	16.96	16.21	127.24	708.88
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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		770.00	25.13	23.54	87.17	574.62
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		470.00	10.30	8.72	82.69	460.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____