



Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ А	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		823.00	20.24	22.10	118.75	679.21
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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) А	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		800.00	31.83	55.46	66.99	896.68
Полдник	СНЕЖОК	180	5,04	4,5	19,8	138,6
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		410.00	6.83	5.90	66.98	347.90
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	ПОВИДЛО	30	0,1	0,1	21,6	83,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ А	200	3,44	6,15	36,56	212,96

Шеф-повар: _____

Исполнитель: _____