

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина И.В.)

05.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 06.06.2025            |                                     |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                    | 170       | 7,1              | 8,7   | 32,3     | 236,7       |
|                       | БАТОН                               | 34        | 2,13             | 0,35  | 18,2     | 84,29       |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                      | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
| Итого за завтрак 1    |                                     | 389.00    | 12.16            | 15.63 | 64.68    | 449.12      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)             | 100       | 0,5              | 0,1   | 9,9      | 43          |
|                       | ЯБЛОКО                              | 58        | 0,64             | 0,64  | 15,79    | 75,72       |
| Итого за завтрак 2    |                                     | 158.00    | 1.14             | 0.74  | 25.69    | 118.72      |
| На весь день          | Соль йодированная                   | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                     | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ "ЗИМНИЙ"                      | 61        | 1,6              | 3,6   | 6,9      | 65,2        |
|                       | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ              | 200       | 3,52             | 4,05  | 8,88     | 97,52       |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 150       | 3,9              | 5,5   | 39,1     | 126,4       |
|                       | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                     | 75        | 12,6             | 4,58  | 3,34     | 108,75      |
|                       | ПОДЛИВ                              | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50        | 2,8              | 0,4   | 22,2     | 98          |
|                       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 180       | 0,46             | 0     | 11,88    | 50,67       |
| Итого за обед         |                                     | 746.00    | 25.12            | 19.27 | 94.40    | 566.76      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                              | 179       | 5,8              | 5     | 22       | 156         |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                             | 26        | 0,03             | 0     | 20,88    | 84,42       |
| Итого за полдник      |                                     | 205.00    | 5.83             | 5.00  | 42.88    | 240.42      |
| Ужин 1                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40        | 0,8              | 3,47  | 3,02     | 46,22       |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150       | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33      |
|                       | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                      | 69        | 16,66            | 11,78 | 13,01    | 223,37      |
|                       | БАТОН                               | 34        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                      | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                     | 473.00    | 22.84            | 19.55 | 48.31    | 481.04      |
| Итого за день         |                                     | 1974.30   | 67.09            | 60.19 | 275.96   | 1856.06     |

Исполнитель: Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: \_\_\_\_\_ (Макарова Галина Алексеевна)