

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Мышкина И.В.)

07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	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		425.00	10.20	12.28	60.30	392.29
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	101	0,51	0,1	10,05	43,65
	ЯБЛОКО	62	0,64	0,64	15,58	74,72
Итого за завтрак 2		163.00	1.15	0.74	25.63	118.37
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	59	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		719.00	27.54	48.41	73.24	825.16
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	32,4	1,91	1,51	24,3	118,58
Итого за полдник		232.40	7.51	6.41	33.60	223.38
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	149	9,46	9,12	20,31	232,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	37	2,22	0,37	18,98	88,06
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		476.00	13.14	14.99	49.35	423.66
Итого за день		2018.40	59.54	82.83	242.12	1982.86

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

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