

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мышкина И.В.)

26.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.06.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	195	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	37	2,41	0,4	20,67	95,72
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	9	2,31	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	176	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		422.00	13.04	17.18	57.20	435.92
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	101	0,75	0,15	14,84	64,5
Итого за завтрак 2		101.00	0.75	0.15	14.84	64.50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	1	5,07	3,03	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	198	3,67	3,27	6,24	85,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	146	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	77	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	31	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,49	0	12,54	53,49
Итого за обед		750.00	27.81	29.50	71.82	694.09
Полдник	КЕФИР	175	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,03	0	22,23	89,88
	ПРЯНИКИ	11	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		200.00	7.79	1.60	52.72	261.62
Ужин 1	ОМЛЕТ	143	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	37	2,43	0,4	20,8	96,32
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		360.00	11.06	10.53	34.73	295.75
Итого за день		1836.00	60.45	58.96	231.31	1751.88

Исполнитель: Заведующий _____ (Мышкина Ирина Васильевна)

повар: _____ (Макарова Галина Алексеевна)