

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_()  
 10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
11.03.2025					
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0
	КАКАО НА МОЛОКЕ	190	2,99	3,28	14,27
Итого за завтрак 1		429.00	12.45	13.40	48.86
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	181	0,9	0,18	17,81
Итого за завтрак 2		181.00	0.90	0.18	17.81
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	36	0,75	3,04	2,73
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ, ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	195	5,03	7,37	11,13
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	10,61	8,55	2,72
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88
Итого за обед		692.00	23.32	23.97	89.39
Полдник	ЙОГУРТ	199	5,8	5	22
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82
Итого за полдник		229.00	5.83	5.00	45.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	59	1,6	3	3,79
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,34	0,19	10,56
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		529.00	21.32	13.00	73.95
Итого за день		2063.00	63.82	55.55	275.83
Среднее значение за период		2063.00	63.82	55.55	275.83

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()

Эн.ценность
161,81
59,5
47,47
94,6
363.38
77,4
77.40
0
42,67
145,19
204,35
129,94
58,8
47,6
50,67
679.22
156
96,3
252.30
49
136,8
120,37
47,04
83,3
36,78
473.29
1845.59
1845.59