

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
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	199	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		427.00	10.14	14.32	50.95	373.25
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		130.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	1	5,07	3,03	57
	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,92	3,92	10,8	113,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	73	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		720.00	30.91	29.99	66.84	680.47
Полдник	КЕФИР	203	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	69	6,89	9,91	31,97	254,13
Итого за полдник		272.00	12.88	10.11	39.96	316.07
Ужин 1	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ	189	3,44	6,15	36,56	212,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,16	8,73	38,52
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		422.00	6.64	6.66	72.08	370.08
Итого за день		1976.00	60.97	61.48	239.63	1786.87
Среднее значение за период		1976.00	60.97	61.48	239.63	1786.87

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()