

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_()  
27.06.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 16.06.2025                 |                             |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ       | 191       | 4,95             | 5,38  | 25,97    | 171,66      |
|                            | БАТОН                       | 34        | 1,96             | 0,33  | 16,8     | 77,81       |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ                | 8         | 1,85             | 2,38  | 0        | 29,21       |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 193       | 3,27             | 2,76  | 16,03    | 102,83      |
| Итого за завтрак 1         |                             | 426.00    | 12.03            | 10.85 | 58.80    | 381.51      |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                      | 149       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
|                            | СОК (фруктовый/овощной)     | 127       | 0,93             | 0,19  | 18,39    | 79,92       |
| Итого за завтрак 2         |                             | 276.00    | 1.33             | 0.59  | 28.19    | 126.92      |
| На весь день               | Соль йодированная           | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |                             | 5.00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ  | 60        | 0,89             | 4     | 4        | 58,09       |
|                            | СУП ОВОЩНОЙ                 | 204       | 2,42             | 3,39  | 8,24     | 73,52       |
|                            | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И КАРТОФЕЛЯ | 144       | 2,09             | 5,88  | 13,25    | 116,53      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ     | 84        | 5,84             | 21,57 | 6,75     | 236,06      |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 146       | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 56        | 3,62             | 0,52  | 28,69    | 126,65      |
|                            | КОМПОТ ЛИМОННЫЙ             | 174       | 0,09             | 0     | 11,79    | 49,95       |
| Итого за обед              |                             | 868.00    | 18.12            | 39.28 | 86.97    | 788.13      |
| Полдник                    | КЕФИР                       | 213       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                            | БУЛОЧКА `ТВОРОЖНАЯ`         | 66        | 6,65             | 5,47  | 34,06    | 220,35      |
| Итого за полдник           |                             | 279.00    | 12.64            | 5.67  | 42.05    | 282.29      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ    | 57        | 2,02             | 7,81  | 3,35     | 92,79       |
|                            | СОУС СМЕТАННЫЙ              | 44        | 0,6              | 2,2   | 2,3      | 38,5        |
|                            | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА          | 135       | 23,07            | 11,08 | 22,91    | 285,36      |
|                            | БАТОН                       | 41        | 2,4              | 0,4   | 20,52    | 95,2        |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ               | 195       | 0,89             | 1,11  | 12,68    | 48,96       |
| Итого за ужин 1            |                             | 472.00    | 28.98            | 22.60 | 61.76    | 560.81      |
| Итого за день              |                             | 2326.00   | 73.10            | 78.99 | 277.77   | 2003.66     |
| Среднее значение за период |                             | 2326.00   | 73.10            | 78.99 | 277.77   | 2003.66     |

Исполнитель: \_\_\_\_\_()  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_()