

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Люкина Е.А.)  
02.07.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 03.07.2025            |                                       |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ                   | 196       | 6,58             | 9,68  | 24,38    | 210,27      |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                        | 4         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | БАТОН                                 | 40        | 2,4              | 0,4   | 20,56    | 95,2        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 198       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1    |                                       | 438.00    | 12.23            | 16.93 | 60.69    | 443.67      |
| Завтрак 2             | ГРУША                                 | 149       | 0,57             | 0,47  | 15,52    | 70,74       |
| Итого за завтрак 2    |                                       | 149.00    | 0.57             | 0.47  | 15.52    | 70.74       |
| На весь день          | Соль йодированная                     | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                       | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ            | 60        | 0,89             | 4     | 4        | 58,09       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 203       | 5,3              | 5,68  | 8,76     | 122,85      |
|                       | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ               | 129       | 24,69            | 3,98  | 50,2     | 335,36      |
|                       | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ     | 79        | 10,8             | 15,33 | 0        | 190,25      |
|                       | КОМПОТ ЛИМОННЫЙ                       | 197       | 0,1              | 0     | 13,12    | 55,59       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 52        | 2,79             | 0,4   | 20,2     | 98          |
| Итого за обед         |                                       | 720.00    | 44.57            | 29.39 | 96.28    | 860.14      |
| Полдник               | МОЛОКО                                | 209       | 5,88             | 5,15  | 9,77     | 110,07      |
|                       | ЙОГУРТ                                | 211       | 5,8              | 5     | 22       | 156         |
|                       | ПРЯНИКИ                               | 50        | 2,95             | 2,34  | 37,5     | 183         |
| Итого за полдник      |                                       | 470.00    | 14.63            | 12.49 | 69.27    | 449.07      |
| Ужин 1                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 132       | 5,79             | 6,92  | 23,79    | 180,77      |
|                       | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ                | 70        | 8,11             | 9,13  | 7,16     | 143,15      |
|                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ                         | 47        | 1,3              | 5,52  | 5,42     | 77,15       |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                        | 150       | 0,1              | 0,03  | 0,03     | 0,76        |
|                       | БАТОН                                 | 40        | 2,4              | 0,4   | 20,52    | 95,2        |
| Итого за ужин 1       |                                       | 439.00    | 17.70            | 22.00 | 56.92    | 497.03      |
| Итого за день         |                                       | 2219.00   | 89.70            | 81.28 | 298.68   | 2320.65     |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Трушкова Л.В.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Перевалова Е.Г.)