

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Люкина Е.А.)
08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	201	4,7	4,9	16	125,8
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	БАТОН	39	2,44	0,41	20,88	96,69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		456.00	12.70	15.14	52.63	397.21
Завтрак 2	ГРУША	154	0,57	0,46	15,41	70,27
Итого за завтрак 2		154.00	0.57	0.46	15.41	70.27
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	61	0,69	3,09	2,4	41,79
	СУП ' ЛЕТНИЙ' ОВОЩНОЙ	197	3,6	4,24	8,88	88
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	77	7,1	1,6	3,9	77,4
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	49	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	14,3	59,5
Итого за обед		783.00	17.95	19.16	71.59	572.28
Полдник	КЕФИР	185	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	26	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		211.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	59	0,69	3,07	3,16	38,02
	ОМЛЕТ	149	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	38	2,42	0,4	20,72	95,92
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		426.00	11.74	13.60	37.81	333.37
Итого за день		2033.00	48.98	48.56	209.25	1531.37

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