

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Люкина Е.А.)
17.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	199	5,74	4,96	24,26	165,63
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	43	5,08	4,36	0,3	62,8
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	БАТОН	41	2,46	0,41	21,07	97,58
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		487.00	16.53	16.58	61.38	464.21
Завтрак 2	ЯБЛОКО	149	0,6	0,6	14,75	70,74
Итого за завтрак 2		149.00	0.60	0.60	14.75	70.74
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	59	0,8	4	3,4	57
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	201	3,52	4,05	8,88	97,52
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	209	10,72	25,34	6,48	300,59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,82	0,4	22,34	98,63
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	199	0,51	0	13,2	56,3
Итого за обед		720.00	18.37	33.79	54.30	610.04
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ТВОРОЖНАЯ`	67	6,65	5,47	34,06	220,35
Итого за полдник		267.00	12.25	10.37	43.36	325.15
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	149	18,7	7,61	20,58	225,45
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	46	1,3	4,73	5,13	68,27
	БАТОН	41	2,39	0,4	20,49	94,87
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		475.00	24.41	20.55	58.35	516.68
Итого за день		2103.00	72.16	81.89	232.14	1986.82

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