

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____()
21.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
23.07.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		465.00	14.23	16.31	42.33
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	116	1,03	0,23	9,4
Итого за завтрак 2		116.00	1.03	0.23	9.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0
Итого за на весь день		5.00			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52,4	2,93	0,42	23,27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		721.40	12.91	16.62	62.91
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,03	0	19,85
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
Итого за полдник		250.00	7.13	5.15	42.00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	151	21,87	12,95	23,45
	ПОВИДЛО	33,3	0,08	0,08	17,58
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		461.30	25.17	16.43	71.19
Итого за день		2018.70	60.47	54.74	227.83

Исполнитель: _____()
Шеф-повар: _____()

)

Эн.ценность
125,8
47,6
37,5
62,8
100,7
374.40
49,88
49.88
0
58,9
97,18
141,14
92,57
102,7
38,7
531.19
104,8
80,25
59,5
244.55
75,8
302,04
68,21
88,06
0,82
534.93
1734.95