


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
03.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	178	4.87	5.3	25.56	169
	БАТОН	33	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	183	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		398.00	9.62	12.40	54.16	366.66
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощн	199	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		199.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	56	2.14	6.05	4.66	81.18
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3.52	4.05	8.88	97.52
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ	176	6.44	20.7	10.8	274
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	10.78	43
Итого за обед		681.00	13.78	31.04	48.44	554.50
Полдник	КЕФИР	190	5.99	0.2	7.99	61.94
	ПРЯНИКИ	20	3.25	2.57	41.25	201.3
Итого за полдник		410.00	9.75	2.77	62.44	319.54
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.75	3.27	3.92	48.64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	144	26.15	12.56	25.97	323.4
	СОУС	50	0.6	2.2	2.3	38.5
	БАТОН	48	2.17	0.36	18.58	86.22
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	172	0.8	1	11.41	44.06
Итого за ужин 1		474.00	30.47	19.39	62.18	540.83
Итого за день		2165.0 0	64.62	65.80	247.02	1867.5 3
Среднее значение за период		2165.0 0	64.62	65.80	247.02	1867.5 3