

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Шу)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценнос ть |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 196 | 4.96 | 6 | 21.74 | 161.81 |
| | БАТОН | 32 | 1.5 | 0.25 | 12.85 | 59.5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 197 | 2.9 | 2.5 | 14.89 | 98.97 |
| Итого за завтрак 1 | | 430.00 | 9.41 | 12.90 | 49.53 | 357.78 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0.9 | 3 | 3.9 | 47.9 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5.12 | 3.6 | 14.88 | 112.8 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.59 | 4.57 | 37.33 | 204.35 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 79 | 11.39 | 9.6 | 5.9 | 163 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 53 | 1.68 | 0.24 | 13.32 | 58.8 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.51 | 63.5 |
| | Итого за обед | | 742.00 | 22.88 | 21.11 | 90.84 |
| Полдник | МОЛОКО | 194 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 4.59 | 8.62 | 38.82 | 250.49 |
| Итого за полдник | | 264.00 | 10.19 | 13.52 | 48.12 | 355.29 |
| Ужин 1 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 53 | 0.48 | 0 | 0.96 | 7.92 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 150 | 3.07 | 4.16 | 27.65 | 136.8 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 81 | 7.1 | 1.6 | 3.9 | 77.4 |
| | БАТОН | 45 | 2.1 | 0.35 | 17.99 | 83.3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0.04 | 0 | 9.15 | 36.78 |
| Итого за ужин 1 | | 509.00 | 12.79 | 6.11 | 59.65 | 342.20 |
| Итого за день | | 2050.00 | 55.67 | 54.04 | 257.94 | 1752.62 |
| Среднее значение за период | | 2050.00 | 55.67 | 54.04 | 257.94 | 1752.62 |