

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Шупл (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.04.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	178	4.95	5.19	24.08	162.6
	БАТОН	37	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	183	3.21	2.71	15.77	101.13
Итого за завтрак 1		403.00	9.71	12.30	52.75	360.73
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	57	2.15	6.04	4.67	81.18
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3.52	4.06	8.88	97.58
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	189	6.44	20.73	10.82	274.39
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	198	0	0	10.81	43.15
Итого за обед		697.00	13.49	31.08	45.31	545.30
Полдник	КЕФИР	196	5.99	0.2	7.99	61.95
	ПРЯНИКИ	40	2.36	1.87	30	146.4
Итого за полдник		236.00	8.35	2.07	37.99	208.35
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	141	26.19	12.59	26.02	323.94
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	48	0.62	2.26	6.27	55.54
	БАТОН	45	1.8	0.3	15.42	71.4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	0.89	1.1	12.64	48.79
Итого за ужин 1		484.00	30.25	19.52	64.27	548.31
Итого за день		2023.00	62.80	65.17	220.12	1748.69
Среднее значение за период		2023.00	62.80	65.17	220.12	1748.69