

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Носова Н.С.)  
07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.песенка	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		630.00	9.62	12.40	63.94	405.87
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	116	0,46	0,46	11,37	54,52
Итого за завтрак 2		316.00	1.46	0.66	31.17	140.52
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,78	5,04	3,88	67,65
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		690.00	19.78	35.69	68.94	661.63
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	64	3,78	2,99	48	234,24
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.песенка	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		464.00	9.38	7.89	67.08	378.25
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	34	2,04	0,34	17,48	80,92
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.песенка	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		654.00	21.99	20.93	73.68	561.09
Итого за день		2757.00	62.23	77.57	304.81	2147.36
Итого за день без диеты		2177	62.23	77.57	276.45	2033.64