

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Носова Н.С.)
 10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	198	4,91	5,94	21,52	160,19
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.песенка	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		596.00	12.24	13.17	56.69	392.08
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	ЯБЛОКО диета гр.песенка	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		200.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
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	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,26	0,21	10,79	49,98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		721.00	24.12	21.31	100.08	693.98
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого за полдник		250.00	9.80	7.00	46.00	275.98
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,18	0,17	9,24	41,16
	БАТОН	35	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		526.00	24.63	11.96	64.99	442.76
Итого за день		2296.00	72.08	54.04	285.66	1894.80
Итого за день без диеты		2016	71,68	53,64	267,06	1812,5