

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Носова Н.С.)

11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6.09	5.73	25.03	174.51
	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	180	0	0	8.8	35.3
Итого за завтрак 1		610.00	10.84	12.83	62.43	407.51
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
	ЯБЛОКО	86	0.34	0.34	8.43	40.42
Итого за завтрак 2		286.00	1.34	0.54	28.23	126.42
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.44
	УХА С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	200	7.76	3.84	10.48	111.2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10.57	20.76	17.26	296.15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
Итого за обед		695.00	22.47	28.15	68.23	613.79
Полдник	МОЛОКО	198	5.54	4.85	9.21	103.75
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4.63	9.57	30.11	243
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.песенка	200	0	0	9.78	39.21
Итого за полдник		468.00	10.17	14.42	49.10	385.96
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.05	9.92	7.71	124.32
	ОМЛЕТ	150	8.63	10.13	5.13	164.13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		455.00	13.57	20.67	44.19	431.37
Итого за день		2517.00	58.39	76.61	252.18	1965.05
Итого за день без диеты		2137	58.39	76.61	233.6	1890.54