

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Мальцева Е. А.)
12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	147	12,88	11,75	20,25	253,88
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ (диета)	149	10,7	10,6	23,6	230,4
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	33	2,08	0,35	17,82	82,67
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	199	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		563.00	30.60	31.72	92.89	723.62
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	131	1,07	0,24	9,73	51,68
Итого за завтрак 2		131.00	1.07	0.24	9.73	51.68
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,48	0	0,96	7,92
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	177	6,12	7,56	7,65	132,75
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,55	8,83	10,57	167,86
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,78	0,5	20,44	98,96
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		750.00	24.50	22.71	68.15	611.52
Полдник	КЕФИР	193	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
Итого за полдник		253.00	9.54	3.00	52.99	281.54
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
	РИС ОТВАРНОЙ	149	3,01	3,31	34,11	173,99
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	78	3,48	3,75	2,9	74,91
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ(диета)	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	48	0,88	4,25	2,84	53,3
	БАТОН	29	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	15,43	74,33
Итого за ужин 1		644.00	17.35	17.25	74.19	549.47
Итого за день		2344.00	83.06	74.92	297.95	2217.83