

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Мальцева Е.А.)
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ (диета)	20	4,62	5,96	0	73,04
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		482.00	19.73	22.20	51.03	484.92
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	146	1,25	0,25	11,55	61,22
Итого за завтрак 2		146.00	1.25	0.25	11.55	61.22
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
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,17	3,29	7,13	66,62
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	74	12,82	5,16	4,68	117,2
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,58	0,37	20,42	90,16
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		760.00	21.85	18.70	65.05	536.96
Полдник	ЙОГУРТ	186	5,5	4,74	20,88	148,04
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		286.00	10.01	8.46	80.71	449.15
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	82	13,44	4,88	3,56	116
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (диета)	94	11,39	9,6	5,9	163
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		595.00	30.73	21.16	41.43	496.09
Итого за день		2272.00	83.57	70.77	249.77	2028.34