

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Токмола

31.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
01.04.2025					
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	234	5,39	7,22	22,35
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	СЫР ПОРЦИЯМИ	11	3	3,87	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8
Итого за завтрак 1		451.00	9.89	11.34	44.00
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	101	0,89	0,2	8,1
Итого за завтрак 2		101.00	0.89	0.20	8.10
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	61	0,75	3,27	3,92
	ЩИ	198	2,32	3,28	4,16
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	151	3,9	5,5	39,1
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	78	7,89	7,89	3,19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		734.00	18.82	20.62	95.64
Полдник	КЕФИР	188	5,99	0,2	7,99
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	68	4,59	8,62	38,82
Итого за полдник		256.00	10.58	8.82	46.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	58	2,82	11,6	4,18
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,17	3,92	14,25
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	77	3,66	4,1	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		499.00	11.37	19.86	43.60
Итого за день		2044.00	51.55	60.84	238.15
Среднее значение за период		2044.00	51.55	60.84	238.15

ева Е.Н)

Эн.ценность
175,55
59,5
47,47
35,3
317.82
43
43.00
0
48,64
55,2
126,4
136
58,8
83,3
57,15
565.49
61,94
250,49
312.43
133,07
127,33
102,35
58,8
36,78
458.33
1697.07
1697.07