

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Токмолаева Е.Н)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.06.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	206	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	13	0,1	8,3	0,1	75
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	207	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		457.00	10.54	16.21	52.91	400.83
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	АПЕЛЬСИН	106	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		306.00	1.89	0.40	27.90	129.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	67	1	4	4,5	57,9
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	207	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	151	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	76	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС ТОМАТНЫЙ	51	0,53	1,87	3,47	33,45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	181	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		768.00	16.75	16.68	58.77	504.91
Полдник	МОЛОКО	217	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		247.00	7.37	6.30	31.80	214.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	64	2,02	7,81	3,35	92,79
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	156	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	179	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		471.00	30.98	22.62	49.34	527.37
Итого за день		2252.00	67.53	62.21	220.72	1776.71
Среднее значение за период		2252.00	67.53	62.21	220.72	1776.71