

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Токмола)

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
16.06.2025					
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	197	5.39	7.22	22.35
	БАТОН	28	1.5	0.25	12.85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3.2	2.7	15.7
Итого за завтрак 1		427.00	10.14	14.32	50.95
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4.5
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	196	2.16	3.44	13.44
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	188	6.44	20.7	10.8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1.68	0.24	13.32
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.51
Итого за обед		677.00	11.48	28.48	57.57
Полдник	МОЛОКО	197	5.6	4.9	9.3
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82
Итого за полдник		227.00	5.63	4.90	33.12
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0.59	0.05	8.76
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	146	17.8	14.12	29.77
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0.6	2.2	2.3
	БАТОН	42	2.19	0.37	18.74
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0.8	1	11.41
Итого за ужин 1		476.00	21.98	17.74	70.98
Итого за день		2010.00	50.23	65.64	232.42
Среднее значение за период		2010.00	50.23	65.64	232.42

эва Е.Н)

Эн.ценность
175.55
59.5
37.5
100.7
373.25
86
86.00
0
57.9
93.6
274
58.8
63.5
547.80
104.8
96.3
201.10
35.65
313.67
38.5
86.92
44.06
518.80
1726.95
1726.95