

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ ()
 29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 31.01.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 203 | 5,74 | 4,95 | 24,29 | 165,93 |
| | БАТОН | 30 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 182 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| Итого за завтрак 1 | | 420.00 | 10.17 | 11.78 | 51.32 | 353.56 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,8 | 0,11 | 4 | 20,4 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 200 | 6,8 | 8,4 | 8,5 | 147,5 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,25 | 3,08 | 12,66 | 96,58 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 5,73 | 17,09 | 8,88 | 208,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | КОМПОТ ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | 0 | 11,78 | 49,96 |
| Итого за обед | | 725.00 | 18.06 | 28.93 | 55.95 | 572.42 |
| Полдник | ЙОГУРТ | 178 | 5,22 | 4,5 | 19,8 | 140,4 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 198.00 | 5.24 | 4.50 | 35.68 | 204.60 |
| Ужин 1 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,9 | 5,5 | 39,1 | 126,4 |
| | РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ | 80 | 3,53 | 2,28 | 5,03 | 64,23 |
| | БАТОН | 30 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 440.00 | 9.04 | 8.06 | 57.02 | 250.95 |
| Итого за день | | 1988.00 | 43.51 | 53.47 | 219.77 | 1467.53 |
| Среднее значение за период | | 1988.00 | 43.51 | 53.47 | 219.77 | 1467.53 |

Исполнитель: _____ ()

Шеф-повар: _____ ()