

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Бахтина Т.С.)
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 | 200 | 4,7 | 4,9 | 16 | 125,8 |
| | БАТОН | 22 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 467.00 | 14.53 | 16.36 | 44.90 | 386.30 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 181 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 181.00 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 61 | 0,31 | 2,97 | 4,67 | 44,23 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 199 | 3,55 | 4,44 | 8,15 | 97,18 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,92 | 4,92 | 15 | 141,14 |
| | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 77 | 16,81 | 13,82 | 7,07 | 219,99 |
| | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,6 | 4,9 | 4,6 | 65,1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 766.00 | 25.87 | 31.29 | 62.51 | 665.14 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| | БАТОН | 26 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| Итого за полдник | | 256.00 | 7.43 | 5.20 | 48.54 | 272.50 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 160 | 27,89 | 13,4 | 27,7 | 344,97 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 49 | 0,6 | 2,2 | 6,1 | 54 |
| | БАТОН | 30 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 479.00 | 31.45 | 19.25 | 55.75 | 531.73 |
| Итого за день | | 2152.00 | 80.28 | 72.30 | 231.50 | 1941.67 |

Исполнитель: Кладовщик _____ (Попова И.В.)

Шеф-повар: _____ ()