



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Царегородцева А.Н.)
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.05.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		438.00	12.36	12.62	49.46	367.58
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	189	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		189.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	346,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		675.00	22.35	28.19	69.92	670.34
Полдник	КЕФИР	195	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	152,8
Итого за полдник		225.00	7.76	1.60	30.49	214.74
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	214,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		445.00	13.01	20.59	39.67	461.77
Итого за день		1975.00	56.48	63.20	209.34	1800.43

Исполнитель: _____ (Костина Н.Н.)
повар: _____ (Демышева О.Е.)