



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Царегородцева А.Н)

28.02.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 28.02.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 195 | 5,39 | 7,22 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 196 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 421.00 | 10.14 | 14.32 | 50.95 | 373.25 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ | 60 | 0,59 | 0,05 | 8,76 | 35,65 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 199 | 6,8 | 8,4 | 8,5 | 147,5 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 149 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 79 | 5,83 | 17,37 | 9,03 | 212,46 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 696.00 | 18.07 | 29.98 | 63.56 | 620.44 |
| Полдник | МОЛОКО | 193 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 27,17 | 0,03 | 0 | 21,57 | 87,22 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| Итого за полдник | | 250.17 | 7.43 | 5.20 | 46.29 | 263.42 |
| Ужин 1 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60 | 1,05 | 9,92 | 7,71 | 124,32 |
| | ОМЛЕТ | 145 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за ужин 1 | | 434.00 | 12.56 | 20.49 | 45.24 | 430.15 |
| Итого за день | | 1906.17 | 48.60 | 70.39 | 215.84 | 1734.26 |

Исполнитель: Машу (Костина Н.Н)

повар: Демь (Демьшева О.Е)