



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)  
 05.02.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад (ДИЕТА № 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
06.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	БАТОН	35,89	2,74	0,36	18,42	94,02
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		420.89	7.09	9.98	73.12	415.94
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		200.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,55	3,74	60,99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,22	2,05	0,37	15,07	72,95
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,19	0,08	14,38	58,31
Итого за обед		747.22	14.66	39.22	71.47	680.33
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		270.00	11.20	7.80	55.60	321.97
Ужин 1	САЛАТ 'ДАЧНЫЙ'	58,13	0,87	2,62	25,48	51,24
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,11	0,2	8,09	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		473.13	12.28	12.42	93.76	459.64
Итого за день		2116.24	45.74	69.42	307.15	1934.18

Исполнитель: Калькулятор (Прозорова Анна Александровна)  
 Шеф-повар: (Останина Ольга Васильевна)