



УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий (Онучина Ольга Николаевна)  
 06.02.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад (ДИЕТА № 2, № 8)

| Прием пищи            | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 07.02.2025            |   |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 180       | 6,74             | 7,56  | 44,36    | 272,71      |
|                       | БАТОН   | 25        | 1,91             | 0,25  | 12,83    | 65,49       |
|                       | 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    |   | 410.00    | 8.70             | 11.96 | 67.02    | 414.91      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО  | 104,8     | 0,42             | 0,42  | 10,27    | 49,26       |
| Итого за завтрак 2    |   | 104.80    | 0.42             | 0.42  | 10.27    | 49.26       |
| На весь день          | Соль йодированная   | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |   | 5.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60        | 1                | 4     | 4,5      | 57,9        |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  | 200       | 2,88             | 2,29  | 15,36    | 93,6        |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ  | 150       | 2,92             | 4,92  | 15       | 141,16      |
|                       | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ  | 80        | 16,44            | 15,7  | 11,46    | 252,85      |
|                       | ПОДЛИВ  | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                 | 200       | 0                | 0     | 10,78    | 43          |
|                       | Итого за обед   |           | 750.00           | 25.13 | 28.35    | 71.35       |
| Полдник               | ЧАЙ БЕЗ САХАРА  | 200       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01        |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ   | 33        | 0,03             | 0     | 26,2     | 105,93      |
|                       | БАТОН   | 21,87     | 1,67             | 0,22  | 11,22    | 57,29       |
| Итого за полдник      |   | 254.87    | 1.83             | 0.25  | 37.46    | 164.23      |
| Ужин 1                | САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'  | 60        | 0,96             | 2,04  | 4,08     | 37,2        |
|                       | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ (ДИЕТА № 8)                                 | 60        | 0,9              | 0,06  | 5,28     | 25,2        |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ  | 150       | 3                | 3,3   | 34,05    | 173,7       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                       | БАТОН   | 35        | 2,79             | 0,4   | 17,2     | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,29       |
| Итого за ужин 1       |   | 515.00    | 9.30             | 6.10  | 81.56    | 413.49      |
| Итого за день         |   | 2039.67   | 45.38            | 47.08 | 267.66   | 1709.42     |

Исполнитель: Калькулятор Анна Александровна (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: Ольга Васильевна (Останина Ольга Васильевна)