



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Нас (Онучина Ольга Николаевна)

14.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	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	9.80	12.24	67.47	422.59
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за завтрак 2		180.00	0.46		11.88	50.67
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,82	2,67	10,97	83,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22,37	1,23	0,22	9,06	43,85
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		712.37	12.96	34.03	57.39	569.97
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,49	24	117,12
Итого за полдник		232.00	2.02	1.52	24.04	118.13
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	50	0,67	0,08	3,33	17
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,11	0,2	8,09	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		455.00	7.70	4.01	62.71	314.21
Итого за день		1992.37	32.94	51.80	223.49	1475.57

Исполнитель: Калькулятор Сст (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар Сст (Останина Ольга Васильевна)