УТВЕРЖДАЮ

Заведующий_____(Онучина Ольга Николаевна)

15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад (ДИЕТА № 8, № 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	35,81	2,74	0,36	18,38	93,81
	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		420.81	10.63	12.35	73.02	450.91
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	189,17	7,34	3,63	9,91	105,18
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		713.17	22.97	19.55	90.59	655.22
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	44	0,04	0	34,94	141,24
Итого за полдник		244.00	0.17	0.03	34.98	142.25
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,54	0,28	11,31	54,74
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		452.00	8.93	9.28	69.88	401.39
Итого за день		1932.98	43.10	41.61	278.27	1696.77

Исполнитель: Калькулятор_____(Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар_____(Останина Ольга Васильевна)