



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
16.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	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		420.00	7.14	10.02	71.90	405.22
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	75,47	10,19	14,46	0	179,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,75	2,22	0,32	16,06	77,91
	БАТОН	24,99	1,91	0,25	12,82	65,46
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	200	0,1	0,1	17,89	74,1
Итого за обед		750.21	22.02	26.13	94.33	640.69
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,49	24	117,12
Итого за полдник		232.00	7.88	1.69	31.99	179.06
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		460.00	8.92	32.03	34.59	440.10
Итого за день		2065.21	46.96	70.07	252.60	1751.07

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

