



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)  
16.07.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад (ДИЕТА № 9)

| 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        |
|                       | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ            | 200       | 3,52             | 4,05  | 8,88     | 97,52       |
|                       | 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      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ          | 50        | 0,88             | 4,25  | 2,84     | 53,3        |
|                       | 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         |                                   | 800.21    | 23.54            | 32.14 | 90.69    | 697.91      |
| 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         |                                   | 2115.21   | 48.48            | 76.08 | 248.96   | 1808.29     |

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