

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
17.07.2025
МКДОВ № 84

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	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	8.17	11.96	64.32	398.42
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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	189	3,81	5,77	17,13	176,34
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,64	0,48	19,44	94,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		757.00	19.57	21.05	92.36	597.37
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49,33	0,59	2,17	2,26	37,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,93	0,35	14,18	68,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		434.33	15.53	14.29	36.73	380.47
Итого за день		1934.33	49.30	52.60	236.33	1624.36

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