



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Онучина Ольга

Николаевна)

16.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад (ДИЕТА № 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.05.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	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	5.73	9.87	64.83	370.92
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 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	49	1,78	5,02	3,87	67,42
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	149	2,71	2,9	15,22	98,98
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		688.00	25.02	46.68	64.57	767.03
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	0.16	0.03	23.86	97.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,29	38,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,04	0,37	14,99	72,52
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	Итого за ужин 1		495.00	16.40	17.61	41.49
Итого за день		1926.00	47.71	74.59	204.55	1715.81

Исполнитель: Калькулятор А.А. Прозорова (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: О.В. Останина (Останина Ольга Васильевна)