



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
16.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

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
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	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	6.26	9.87	67.53	387.41
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 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	49	1,78	5,02	3,87	67,42
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	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		689.00	24.51	47.02	63.19	786.17
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,5	24	117,12
Итого за полдник		232.00	2.02	1.53	24.04	118.13
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		477.00	11.54	11.51	67.75	426.97
Итого за день		2011.00	45.33	70.13	242.30	1804.68

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