

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *В. Сидор*

27.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	углево ды	
28.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	188	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	191	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		449.00	14.53	16.36	44.90	386.30
Завтрак 2	ЯБЛОКО	58	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		58.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	ЩИ	204	2,32	3,28	4,16	55,2
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	114	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	66	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	45	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	178	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		717.00	12.12	19.37	63.44	548.90
Полдник	МОЛОКО	183	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		213.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	141	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	27	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		443.00	29.71	18.08	49.91	483.22
Итого за день		1885.00	62.39	59.11	201.17	1666.52

Исполнитель: *В. Сидор* ()

Шеф-повар: *В. Сидор* ()