

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Козулина Ю.О.)
24.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.06.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	191	3,06	2,58	14,99	96,17
Итого за завтрак 1		443.00	12.71	15.29	50.83	397.73
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,52	0,1	10,19	44,29
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		203.00	0.92	0.50	19.99	91.29
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	67	5,95	1,34	3,27	64,82
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		757.00	16.98	20.16	68.66	577.64
Полдник	ЙОГУРТ	197	5,71	4,92	21,67	153,66
	ПРЯНИКИ	38	2,25	1,78	28,5	139,08
Итого за полдник		235.00	7.96	6.70	50.17	292.74
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,49	10,8	22,33	278,13
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1,92	2,29	15,76	19,69
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		423.00	27.14	16.42	61.34	427.22
Итого за день		2064.00	65.71	59.07	250.99	1786.62

Исполнитель: ИО заведующего (Козулина Ю.О.)

Шеф-повар: (Табак Т.В.)