

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Вожегова Л. А.)
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	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)	20	2,54	2,18	0,15	31,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		450.00	11.99	14.18	44.75	354.90
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.42	0.42	9.79	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	66	0,8	4	3,4	57
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ	190	8,32	11,25	10,8	198
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	180	0	0	14,49	58,32
Итого за обед		710.00	13.82	19.42	59.56	497.99
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	72	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		272.00	9.35	6.31	62.82	305.51
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	147	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		453.00	16.32	17.02	59.76	464.01
Итого за день		1990.00	51.90	57.35	236.68	1669.41

Исполнитель: Врач _____ (Кузенкова Л. Н.)

Шеф-повар: _____ (Рязанова Е. Е.)