



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Родыгина О.Н.)

19.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	26	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	181	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		399.00	17.82	19.62	66.00	439.11
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	111	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		111.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,32	0,24	6,7	34,8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	79	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С	49	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		767.00	18.78	13.91	89.51	587.20
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		233.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,9	3,7	15,2	115,9
	БАТОН	34	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		434.00	10.78	8.36	39.72	285.39
Итого за день		1947.00	54.29	42.29	235.14	1512.94
Среднее значение за период		1947.00	54.29	42.29	235.14	1512.94