



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Южанина Е.В.)  
30.06.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 01.07.2025            |                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ          | 180       | 4,46             | 5,4   | 19,57    | 145,63      |
|                       | БАТОН                          | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                 | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                | 180       | 2,83             | 3,11  | 13,52    | 89,62       |
| Итого за завтрак 1    |                                | 390.00    | 8.84             | 12.91 | 45.99    | 332.25      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)        | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
| Итого за завтрак 2    |                                | 200.00    | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00       |
| На весь день          | Соль йодированная              | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60        | 1                | 4,1   | 4,5      | 58,9        |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 200       | 5,12             | 3,6   | 14,88    | 112,8       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 80        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 163         |
|                       | 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    | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                | 720.00    | 23.98            | 22.31 | 95.91    | 684.15      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                         | 201       | 5,8              | 5     | 22       | 156         |
|                       | ПРЯНИКИ                        | 30        | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8       |
| Итого за полдник      |                                | 231.00    | 7.57             | 6.40  | 44.50    | 265.80      |
| Ужин 1                | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65    | 136,8       |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                 | 80        | 2,51             | 2,74  | 2,29     | 92,57       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | БАТОН                          | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
| Итого за ужин 1       |                                | 465.00    | 8.80             | 7.41  | 65.53    | 387.17      |
| Итого за день         |                                | 2009.00   | 50.19            | 49.23 | 271.73   | 1755.37     |