



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Южанина Е.В.
(Южанина Е.В.)
11.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,38	4,77	23	152,06
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		390.00	8.81	11.60	50.03	339.69
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		198.00	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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	58	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		698.00	29.02	34.77	64.56	691.61
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	29	1,71	1,36	21,75	106,14
Итого за полдник		229.00	7.31	6.26	31.05	210.94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	37	2,22	0,37	18,98	88,06
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		476.00	17.20	18.32	58.64	477.60
Итого за день		1994.00	63.34	71.15	224.08	1805.84