

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 (Ефимова Н.Г.)  
 31.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.02.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	153	4,53	4,22	26,05	159,98
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		398.00	10.18	11.47	62.32	393.38
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	48	1,32	0,24	6,7	34,8
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	197	2,16	3,44	13,44	93,6
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41,96	2,34	0,34	16,95	82,24
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		666.96	16.03	28.15	52.96	535.55
Полдник	МОЛОКО	186,25	5,21	4,56	8,66	97,59
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		256.25	9.80	13.18	47.48	348.08
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	126	10,89	9,94	17,12	214,69
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	26,18	1,57	0,26	13,43	62,31
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	Итого за ужин 1		442.18	14.06	15.43	47.79
Итого за день		1868.39	50.47	68.63	220.35	1731.63
Среднее значение за период		1868.39	50.47	68.63	220.35	1731.63