УТВЕРЖДАЮ

Заведующий_____(Лутина Елена Владимировна)

30.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	20	2,54	2,18	0,15	31,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		471.00	13.49	14.43	57.60	414.40
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	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
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	13.38	21.50	66.44	591.59
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		230.00	7.37	6.40	44.50	263.80
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ	39	0,48	1,75	1,83	30,64
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		458.00	29.23	18.64	48.76	487.27
Итого за день		2032.00	63.87	61.37	227.10	1804.06

Исполнитель: Кладовщик_____(Норина Оксана Федоровна)

Шеф-повар:_____(Шихалеева Марина Сергеевна)