



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 14.02.2025            |                                       |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ               | 199       | 5,74             | 4,96  | 24,26    | 165,63      |
|                       | БАТОН                                 | 54        | 3                | 0,5   | 25,7     | 119         |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                        | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 199       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                          | 8         | 1,85             | 2,38  | 0        | 29,21       |
| Итого за завтрак 1    |                                       | 465.00    | 13.84            | 14.69 | 65.71    | 452.04      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                | 200       | 0,84             | 0,84  | 19,58    | 94          |
| Итого за завтрак 2    |                                       | 200.00    | 0.84             | 0.84  | 19.58    | 94.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                     | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                       | 5.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ   | 61        | 1,1              | 5,3   | 4,6      | 71,4        |
|                       | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                | 200       | 3,52             | 4,05  | 8,88     | 97,52       |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150       | 3,9              | 5,5   | 39,1     | 126,4       |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ            | 75        | 7,1              | 1,6   | 3,9      | 77,4        |
|                       | ПОДЛИВ                                | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 51        | 2,76             | 0,39  | 21,91    | 96,74       |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ        | 200       | 0                | 0     | 10,77    | 43          |
|                       | Итого за обед                         |           | 787.00           | 18.78 | 18.74    | 92.66       |
| Полдник               | МОЛОКО                                | 199       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                               | 33        | 0,04             | 0     | 32,75    | 132,41      |
| Итого за полдник      |                                       | 232.00    | 5.64             | 4.90  | 42.05    | 237.21      |
| Ужин 1                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 150       | 3,25             | 3,08  | 12,67    | 96,58       |
|                       | ПУДИНГ ИЗ говядины                    | 79        | 17,88            | 18,11 | 0,89     | 238,57      |
|                       | БАТОН                                 | 32        | 1,77             | 0,29  | 15,15    | 70,15       |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                        | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                       | 441.00    | 23.01            | 21.51 | 28.75    | 406.12      |
| Итого за день         |                                       | 2130.00   | 62.11            | 60.68 | 248.75   | 1735.53     |

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Литвинова Т.А.)