

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Козырева)  
21.05.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | Эн.ценн<br>ость |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------------|
|                       |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод |                 |
| 22.05.2025            |                                                |              |                  |       |         |                 |
| Завтрак 1             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                           | 144          | 12,88            | 11,75 | 20,25   | 253,88          |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                         | 48           | 0,62             | 2,26  | 6,27    | 55,54           |
|                       | БАТОН                                          | 45           | 3,05             | 0,51  | 26,11   | 120,92          |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                 | 5            | 0,05             | 4,15  | 0,05    | 37,5            |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 190          | 3,21             | 2,72  | 15,75   | 101,06          |
| Итого за завтрак 1    |                                                | 432.00       | 19.81            | 21.39 | 68.43   | 568.90          |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                        | 106          | 1                | 0,2   | 19,79   | 86              |
| Итого за завтрак 2    |                                                | 200.00       | 1.00             | 0.20  | 19.79   | 86.00           |
| На весь день          | Соль йодированная                              | 2            | 0                | 0     | 0       | 0               |
| Итого за на весь день |                                                | 2.00         |                  |       |         |                 |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60           | 0,9              | 3     | 3,9     | 47,9            |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                               | 194          | 6,82             | 8,43  | 8,53    | 148,01          |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                              | 150          | 4,22             | 5,61  | 30,5    | 113,74          |
|                       | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ              | 72           | 10,8             | 15,33 | 0       | 190,25          |
|                       | ПОДЛИВ                                         | 50           | 0,4              | 1,9   | 3,5     | 33,7            |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 48           | 2,79             | 0,4   | 20,2    | 98              |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)                        | 200          | 0,1              | 0,1   | 17,89   | 74,1            |
| Итого за обед         |                                                | 774.00       | 26.03            | 34.77 | 84.52   | 705.70          |
| Полдник               | КЕФИР                                          | 184          | 5,99             | 0,2   | 7,99    | 61,94           |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                        | 40           | 0,04             | 0     | 31,76   | 128,4           |
| Итого за полдник      |                                                | 224.00       | 6.03             | 0.20  | 39.75   | 190.34          |
| Ужин 1                | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ                           | 200          | 5,59             | 8     | 27,05   | 241,85          |
|                       | ПОДЛИВ                                         | 50           | 0,4              | 1,9   | 3,5     | 33,7            |
|                       | БАТОН                                          | 27           | 1,8              | 0,3   | 15,42   | 71,4            |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180          | 0                | 0     | 8,8     | 35,3            |
| Итого за ужин 1       |                                                | 457.00       | 7.79             | 10.20 | 54.77   | 382.25          |
| Итого за день         |                                                | 2089.00      | 60.66            | 66.76 | 267.26  | 1933.19         |

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Литвинова Т.А.)