

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Кокарев)
 01.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
02.04.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		470.00	14.53	16.36	44.90
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН аллергику	160	1,42	0,32	12,96
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		360.00	2.42	0.52	32.76
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0
Итого за на весь день		2.00			
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	3	1,5
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		770.00	12.96	20.44	64.84
Полдник	КЕФИР	203	5,99	0,2	7,99
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
Итого за полдник		253.00	7.22	0.40	42.09
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	151	26,15	12,56	25,97
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		476.00	29.66	18.19	60.48
Итого за день		2331.00	66.79	55.91	245.07

Исполнитель: _____ (Мокерова Л.А.)
 Шеф-повар: _____ (Кашина Т.А.)

за Л.В.)

Эн.ценность
125,8
59,5
37,5
62,8
100,7
386.30
68,8
86
154.80
0
37
97,18
141,14
92,57
65,1
58,8
47,6
38,7
578.09
61,94
96,3
47,6
205.84
63
323,41
54
83,3
0,82
524.53
1849.56