

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Кокарев
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
14.05.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	194	4,7	4,9	16
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	195	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		419.00	9.45	12.00	44.60
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН аллергику	100	0,89	0,2	8,1
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79
Итого за завтрак 2		200.00	1.31	0.62	17.89
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	201	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	82	2,51	2,74	2,29
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		773.00	12.95	20.50	72.27
Полдник	КЕФИР	204	5,99	0,2	7,99
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82
Итого за полдник		234.00	6.02	0.20	31.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	152	26,15	12,56	25,97
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99
	БАТОН	32	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		453.00	29.66	17.86	56.37
Итого за день		2082.00	59.39	51.18	222.94

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

за Л.В.)

Эн.ценность
125,8
59,5
37,5
100,7
323.50
43
47
90.00
0
44,23
97,18
141,14
92,57
65,1
58,8
47,6
57,15
603.77
61,94
96,3
158.24
63
323,41
27,05
83,3
0,82
497.58
1673.09