

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Кокарев)
 17.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
18.06.2025					
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	202	6,24	6,1	29,55
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		434.00	10.99	13.20	58.15
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН аллергику	100	0,89	0,2	8,1
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		300.00	1.89	0.40	27.90
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	59	0,5	3	1,5
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		695.00	22.19	28.18	69.37
Полдник	КЕФИР	212	5,99	0,2	7,99
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	72	4,63	9,57	30,11
Итого за полдник		284.00	10.62	9.77	38.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09
	ОМЛЕТ	152	8,63	10,13	5,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		459.00	13.41	13.84	40.57
Итого за день		2175.00	59.10	65.39	234.09

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

за Л.В.)

Эн.ценность
158,64
59,5
37,5
100,7
356.34
43
86
129.00
0
37
111,2
296,15
58,8
59,5
57,15
619.80
61,94
243
304.94
49,79
164,13
58,8
83,3
0,82
356.84
1766.92