

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Кокарев)
 18.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы |
| 19.02.2025 | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 181 | 4,7 | 4,9 | 16 |
| | БАТОН | 26 | 1,5 | 0,25 | 12,85 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 186 | 3,2 | 2,7 | 15,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 398.00 | 9.45 | 12.00 | 44.60 |
| Завтрак 2 | МАНДАРИН аллергику | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 |
| | СОК (фруктовый/овощной) | 207 | 1 | 0,2 | 19,8 |
| Итого за завтрак 2 | | 307.00 | 1.56 | 0.34 | 35.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 1 | 4 | 4,9 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 199 | 3,52 | 4,05 | 8,88 |
| | 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 | 33 | 1,68 | 0,24 | 13,32 |
| | БАТОН | 21 | 1,2 | 0,2 | 10,28 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 |
| Итого за обед | | 773.00 | 13.61 | 21.14 | 73.23 |
| Полдник | КЕФИР | 196 | 5,99 | 0,2 | 7,99 |
| | ПРЯНИКИ | 55 | 3,25 | 2,57 | 41,25 |
| Итого за полдник | | 251.00 | 9.24 | 2.77 | 49.24 |
| Ужин 1 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ | 131 | 12,2 | 11,12 | 29,57 |
| | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ | 50 | 0,2 | 0 | 4,6 |
| | БАТОН | 36 | 2,1 | 0,35 | 17,99 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 |
| Итого за ужин 1 | | 397.00 | 14.61 | 11.50 | 52.20 |
| Итого за день | | 2131.00 | 48.47 | 47.75 | 254.27 |

Исполнитель: _____ (Мокерова Л.А.)

Шеф-повар: _____ (Кашина Т.А.)

за Л.В.)

| Эн.ценность |
|-------------|
| 125,8 |
| 59,5 |
| 37,5 |
| 100,7 |
| 323.50 |
| 64 |
| 86 |
| 150.00 |
| 0 |
| |
| 59,7 |
| |
| 97,52 |
| 141,14 |
| 92,57 |
| 65,1 |
| 58,8 |
| 47,6 |
| 57,15 |
| 619.58 |
| 61,94 |
| 201,3 |
| 263.24 |
| 291,43 |
| |
| 19,9 |
| 83,3 |
| 0,82 |
| 395.45 |
| 1751.77 |