

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Кокаре
19.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
20.06.2025					
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	204	5,74	4,96	24,26
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	204	3,2	2,7	15,7
Итого за завтрак 1		438.00	10.49	12.06	52.86
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	58	0,8	3,9	4
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	82	7,1	1,6	3,9
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1,68	0,24	13,32
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89
Итого за обед		755.00	17.34	16.53	89.19
Полдник	ЙОГУРТ	216	5,8	5	22
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82
Итого за полдник		286.00	10.39	13.62	60.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	53	1,73	3,71	4,82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,87	0,67
	БАТОН	32	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	182	0,04	0	9,15
Итого за ужин 1		657.00	18.51	31.88	46.92
Итого за день		2339.00	57.73	74.29	269.59

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

за Л.В.)

Эн.ценность
165,63
59,5
37,5
100,7
363.33
86
86.00
0
55,2
97,52
126,4
77,4
20,22
58,8
74,1
509.64
156
250,49
406.49
59,58
127,33
250,93
83,3
0,82
36,78
558.74
1924.20