



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                                                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 20.03.2025                 |                                                                                        |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША 'АССОРТИ'                                                                         | 200       | 5,1              | 5,5   | 26,1     | 172,6       |
|                            | БАТОН                                                                                  | 36        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                                                         | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                            | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                        | 200       | 2,9              | 2,5   | 14,87    | 98,8        |
| Итого за завтрак 1         |                                                                                        | 441.00    | 9.55             | 12.40 | 53.87    | 368.40      |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                                                                | 196       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
| Итого за завтрак 2         |                                                                                        | 196.00    | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00       |
| На весь день               | Соль йодированная                                                                      | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |                                                                                        | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60        | 1                | 5,9   | 4,9      | 82,8        |
|                            | УХА РЫБАЦКАЯ                                                                           | 200       | 7,92             | 3,92  | 10,8     | 113,6       |
|                            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                                        | 150       | 3,25             | 3,08  | 12,67    | 96,58       |
|                            | БИТОЧКИ ИЗ КУР                                                                         | 80        | 9,2              | 8,7   | 13,5     | 176,09      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                            | 29        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                            | БАТОН                                                                                  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                        | 180       | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15       |
| Итого за обед              |                                                                                        | 719.00    | 24.43            | 22.13 | 79.43    | 632.62      |
| Полдник                    | КЕФИР                                                                                  | 185       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                            | ПРЯНИКИ                                                                                | 30        | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8       |
|                            | БАТОН                                                                                  | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
| Итого за полдник           |                                                                                        | 250.00    | 9.86             | 1.95  | 48.48    | 255.04      |
| Ужин 1                     | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ                                                                        | 60        | 0,9              | 0,06  | 5,28     | 25,2        |
|                            | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                                                       | 180       | 7,52             | 9,21  | 34,2     | 250,62      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                            | 19        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                            | БАТОН                                                                                  | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                          | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
| Итого за ужин 1            |                                                                                        | 494.00    | 11.64            | 9.78  | 76.05    | 437.53      |
| Итого за день              |                                                                                        | 2103.00   | 56.48            | 46.46 | 277.63   | 1779.59     |
| Среднее значение за период |                                                                                        | 2103.00   | 56.48            | 46.46 | 277.63   | 1779.59     |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Силина Л.Н.)