

УТВЕРЖДАЮ
(Ушакова Ирина Юрьевна)
24.06.2025
Заведующий
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		470,00	14,53	16,36	44,90	386,30
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		100,00	0,89	0,20	8,10	43,00
На весь день	Соль Йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за обед		690,00	26,68	26,22	83,39	685,76
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270,00	10,47	3,92	44,00	266,75
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		455,00	17,78	17,55	64,96	421,37
Итого за день		1988,00	70,35	64,25	245,35	1803,18

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: (Губина Екатерина Игоревна)

УТВЕРЖДАЮ
(Ушакова Ирина Юрьевна)
24.06.2025
Заведующий
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		470,00	14,53	16,36	44,90	386,30
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		100,00	0,89	0,20	8,10	43,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за обед		690,00	26,68	26,22	83,39	685,76
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ОСЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270,00	10,47	3,92	44,00	266,75
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		455,00	17,78	17,55	64,96	421,37
Итого за день		1988,00	70,35	64,25	245,35	1803,18

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: (Губина Екатерина Игоревна)