

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Никулина С.А.)
18.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.06.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	196	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	30	1,75	0,29	14,99	69,42
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	195	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		426.00	10.09	14.16	52.26	381.27
Завтрак 2	ЯБЛОКО	89	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		89.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	58	1	5,9	4,9	82,8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	197	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	78	9,2	8,7	13,5	176,09
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	48	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	183	0,18	0	12,87	53,55
	Итого за обед	768.00	21.79	28.91	93.69	675.00
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	ПЕЧЕНЬЕ	49	0,05	0	40,25	162,71
Итого за полдник		252.00	5.65	5.00	62.25	316.71
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	0,7	3	6,3	55,6
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	147	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1,99	2,37	16,3	20,37
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	36	2,52	0,42	21,59	99,96
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	177	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		488.00	23.37	22.10	78.63	559.51
Итого за день		2028.00	61.30	70.57	296.63	1979.49

Исполнитель  (Пономарева А.В.)

Шеф-повар  (Луцикова М.Л.)