

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *Маш* (Маслеева Л.Н.)

28.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.24	6.1	29.55	158.64
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.08	4.36	0.3	62.8
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3.3	34.05	173.7
	БАТОН	37	2.1	0.35	17.99	83.3
	КАКАО НА МОЛОКЕ	196	3.08	3.39	14.72	97.59
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7.33	29.41
Итого за завтрак 1		778.00	19.55	21.65	103.99	642.94
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.69	3.09	2.4	41.79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.12	3.6	14.88	112.8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.59	4.57	37.33	204.35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.39	9.6	5.9	163
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.51
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2.79	0.4	20.2	98
Итого за обед		799.00	27.60	49.91	90.41	904.15
Полдник	КЕФИР	182	5.99	0.2	7.99	61.94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0.02	0	15.88	64.2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3
Итого за полдник		382.00	6.01	0.20	32.67	161.44
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	59	1.32	0.24	6.7	34.8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17.47	14.36	7.35	228.56
	ПОДЛИВ	50	0.4	1.9	3.5	33.7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.51
	БАТОН	43	2.4	0.4	20.52	95.2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78
Итого за ужин 1		642.00	28.57	50.47	62.22	815.69
Итого за день		2806.00	82.73	122.43	309.09	2610.22

Исполнитель: Медсестра (Ерастова Ю.В.)