



08.07.2025

Исполнитель: _____ (Кучина Н.Г.)
Шеф-повар: _____ (Черепанова Д.А.)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Копанева)
08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	22	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (диета) 10гр	199	6,98	10,42	25	222,38
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (диета) 6гр	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за завтрак 1		834,00	27,73	32,90	116,76	803,01
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	125	1,12	0,25	10,23	54,29
Итого за завтрак 2		125,00	1,12	0,25	10,23	54,29
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,36	12,42	123,24
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	78	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	18	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за обед		741,00	17,76	30,96	82,97	702,09
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	31	0,06	0	49,23	199,02
	ПЕЧЕНЬЕ (диета) 10гр	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		260,00	5,69	4,90	82,35	400,12
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	153	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	49	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	32	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 6гр	150	3,59	4,57	37,33	204,35
		ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38
Итого за ужин 1		644,00	22,85	23,14	105,62	756,72
Итого за день		2607,00	75,15	92,15	397,93	2716,23

Исполнитель: _____ (Кучина Н.Г.)
Шеф-повар: _____ (Черепанова Д.А.)