

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Непеина Е.И.)

26.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Эн.ценнос<br>ть |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-----------------|
|                       |                                     |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                 |
| 30.06.2025            |                                     |              |                  |        |          |                 |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ          | 210          | 5,39             | 7,22   | 22,35    | 175,55          |
|                       | БАТОН                               | 36           | 2,08             | 0,35   | 17,79    | 82,38           |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                        | 150          | 3                | 3,3    | 34,05    | 173,7           |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                      | 5            | 0,05             | 4,15   | 0,05     | 37,5            |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                        | 17           | 3                | 3,87   | 0        | 47,47           |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 184          | 0,8              | 1      | 11,41    | 44,06           |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180          | 0                | 0      | 8,8      | 35,3            |
| Итого за завтрак 1    |                                     | 782.00       | 14.32            | 19.89  | 94.45    | 595.96          |
| 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                   | 3            | 0                | 0      | 0        | 0               |
| Итого за на весь день |                                     | 3.00         |                  |        |          |                 |
| Обед                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                     | 55           | 0,48             | 0      | 0,96     | 7,92            |
|                       | СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ              | 201          | 2,56             | 3,36   | 11,52    | 86,4            |
|                       | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ             | 150          | 28,52            | 4,6    | 57,98    | 387,35          |
|                       | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ                    | 82           | 5,83             | 17,37  | 9,03     | 212,46          |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)             | 80           | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 54           | 2,83             | 0,4    | 22,48    | 99,22           |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                    | 180          | 0,1              | 0      | 9,5      | 38,65           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                      | 30           | 2,37             | 0,42   | 24,57    | 111,6           |
| Итого за обед         |                                     | 832.00       | 46.71            | 54.80  | 136.04   | 1189.11         |
| Полдник               | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 180          | 0,46             | 0      | 11,98    | 50,67           |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                             | 36           | 0,02             | 0      | 15,88    | 64,2            |
| Итого за полдник      |                                     | 216.00       | 0.48             |        | 27.76    | 114.87          |
| Ужин 1                | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>порция | 58           | 1,32             | 0,24   | 6,7      | 34,8            |
|                       | ОМЛЕТ                               | 158          | 8,63             | 10,13  | 5,13     | 164,13          |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                        | 150          | 3                | 3,3    | 34,05    | 173,7           |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180          | 0                | 0      | 8,8      | 35,3            |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)             | 80           | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51          |
|                       | БАТОН                               | 37           | 2,4              | 0,4    | 20,52    | 95,2            |
| Итого за ужин 1       |                                     | 663.00       | 19.37            | 42.72  | 75.20    | 748.64          |
| Итого за день         |                                     | 2696.00      | 81.88            | 117.61 | 353.25   | 2734.58         |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Ерастова Ю.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Пихтина И.И.)