



Заведующий: Е.А. Боронкова

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		620,00	16,71	15,65	69,05	489,68
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	125	0,53	0,53	12,24	58,75
Итого за завтрак 2		325,00	1,53	0,73	32,03	144,75
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,67	2,67	3,27	39,8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,34
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,76	0,32	12,96	62,72
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		652,00	17,12	15,41	57,46	482,01
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		220,00	5,08	4,41	40,13	222,72
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	11,27	12,31	25,13	256,1
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	34	2,71	0,39	16,71	80,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		414,00	14,92	16,72	49,21	411,00
Итого за день		2236,00	55,36	52,92	247,88	1730,16
Среднее значение за период		2236,00	55,36	52,92	247,88	1730,16

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Носкова Л.А.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Эсаулова Е.В.)