

Н. Д. Заверушкин
 УТВЕРЖАЮ
 27.02.2025
 М.П. МКОУ «Сад корпус 2»
 г. Киров



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.02.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,8
Итого за завтрак 1		430,00	18,60	15,55	70,07	492,46
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		280,00	1,32	0,60	27,60	124,40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,38	4,77	33,69	109,55
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	6,21	1,4	3,41	67,73
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		655,00	14,97	13,48	76,23
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,18	0,93	15	73,2
Итого за полдник		229,00	6,25	5,35	47,20	263,82
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	9,19	21,72	5,66	257,59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	14	0,77	0,14	5,67	27,44
	БАТОН	27	2,15	0,31	13,27	64,26
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		441,00	12,94	24,31	29,57	392,24
Итого за день		2040,00	52,08	59,29	250,67	1705,31
Среднее значение за период		2040,00	52,08	59,29	250,67	1705,31

Исполнитель: _____ (Носкова Л.А.)
 Шеф-повар: _____ (Осаулова Е.В.)