

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Воронкова Е.А.)  
 30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад корпус 2



| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 31.01.2025                 |   |           |                  |       |          |             |
| 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 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         |   | 610.00    | 16.72            | 15.58 | 70.11    | 493.37      |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                         | 200       | 1                | 0,2   | 19,79    | 86          |
|                            | ЯБЛОКО  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2         |   | 300.00    | 1.40             | 0.60  | 29.59    | 133.00      |
| 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              | 120       | 3,12             | 4,4   | 31,28    | 101,12      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 60        | 5,32             | 1,2   | 2,92     | 58,05       |
|                            | ПОДЛИВ  | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8        |
|                            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                 | 180       | 0,09             | 0,09  | 16,1     | 66,69       |
| Итого за обед              |   | 640.00    | 14.09            | 12.96 | 75.15    | 425.08      |
| Полдник                    | МОЛОКО  | 180       | 5,04             | 4,42  | 8,38     | 94,32       |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ   | 20        | 0,01             | 0     | 11,91    | 48,15       |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА                             | 20        | 1,18             | 0,93  | 15       | 73,2        |
| Итого за полдник           |   | 220.00    | 6.23             | 5.35  | 35.29    | 215.67      |
| Ужин 1                     | САЛАТ 'ОСЕННИЙ'                                 | 40        | 0,71             | 2,11  | 5,03     | 42,04       |
|                            | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ                     | 180       | 9,19             | 21,72 | 5,55     | 257,59      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 19        | 1,04             | 0,19  | 7,7      | 37,24       |
|                            | БАТОН   | 26        | 2,07             | 0,3   | 12,78    | 61,88       |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 180       | 0,12             | 0,03  | 0,04     | 0,91        |
| Итого за ужин 1            |   | 445.00    | 13.13            | 24.35 | 31.10    | 399.66      |
| Итого за день              |   | 2201.00   | 51.57            | 58.84 | 241.24   | 1666.78     |
| Среднее значение за период |   | 2201.00   | 51.57            | 58.84 | 241.24   | 1666.78     |

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