

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Халявина И. В.)

08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд. Категория: **Сад Гуменюк М.**

Меню приготавливаемых блюд. Категория: Сад Гуменюк М.						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
		641.00	14.32	17.30	70.16	492.46
Итого за завтрак 1						
Завтрак 2	ЯБЛОКО	170	0,68	0,68	16,59	79,58
Итого за завтрак 2		170	0,68	0,68	16,59	79,58
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И	60	0,69	3,09	2,4	41,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	209	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
		851.00	31.98	28.09	63.05	678.24
Итого за обед						
Полдник	МОЛОКО	194	5,6	4,9	9,3	104,8
Итого за полдник		224.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		675.00	30.01	32.33	92.12	782.54
Итого за день		2543.00	82.62	83.30	275.04	2233.92

Исполнитель: Кладовщик _____ (Ветошкина Е. В.)