



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                             | Если | Сад     | Пищевые вещества |       |           | Эн.цен-ность |
|----------------------------|------------------------------------------------|------|---------|------------------|-------|-----------|--------------|
|                            |                                                |      |         | Белки            | Жиры  | Углево-ды |              |
| 01.07.2025                 |                                                |      |         |                  |       |           |              |
| Завтрак 1                  | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                          | 150  | 200     | 4,96             | 6     | 21,74     | 161,81       |
|                            | БАТОН                                          | 32   | 732     | 1,5              | 0,25  | 12,85     | 59,5         |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                 | 5    | 5       | 3                | 3,87  | 0         | 47,47        |
|                            | КАКАО НА МОЛОКЕ                                | 170  | 181     | 2,83             | 3,11  | 13,52     | 89,62        |
| Итого за завтрак 1         |                                                |      | 426,00  | 12,29            | 13,23 | 48,11     | 358,40       |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                        | 193  | 193     | 1                | 0,2   | 19,8      | 86           |
| Итого за завтрак 2         |                                                |      | 193,00  | 1,00             | 0,20  | 19,80     | 86,00        |
| На весь день               | Соль йодированная                              | 3    | 3       | 0                | 0     | 0         | 0            |
| Итого за на весь день      |                                                |      | 3,00    |                  |       |           |              |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40   | 60      | 0,9              | 3     | 3,9       | 47,9         |
|                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 180  | 200     | 5,12             | 3,6   | 14,88     | 112,8        |
|                            | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛ.                   | 110  | 150     | 3,59             | 4,57  | 37,33     | 204,35       |
|                            | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                           | 60   | 80      | 6,96             | 0,35  | 0,46      | 44,54        |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                | 150  | 180     | 0,18             | 0,09  | 13,96     | 57,15        |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 37   | 43      | 3,01             | 0,43  | 23,87     | 105,35       |
| Итого за обед              |                                                |      | 743,00  | 20,00            | 13,18 | 96,50     | 592,31       |
| Полдник                    | ЙОГУРТ                                         | 179  | 179     | 5,22             | 4,5   | 19,8      | 140,4        |
|                            | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                             | 50   | 70      | 4,48             | 3,72  | 36,01     | 204,81       |
| Итого за полдник           |                                                |      | 249,00  | 9,70             | 8,22  | 55,81     | 345,21       |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ              | 41   | 62      | 0,5              | 3     | 1,5       | 37           |
|                            | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                 | 120  | 150     | 3,07             | 4,16  | 27,65     | 136,8        |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 150  | 180     | 0                | 0     | 8,8       | 35,3         |
|                            | БАТОН                                          | 35   | 45      | 2,1              | 0,35  | 17,99     | 83,3         |
| Итого за ужин 1            |                                                |      | 437,00  | 5,67             | 7,51  | 55,94     | 292,40       |
| Итого за день              |                                                |      | 2051,00 | 48,66            | 42,34 | 276,16    | 1674,32      |
| Среднее значение за период |                                                |      | 2051,00 | 48,66            | 42,34 | 276,16    | 1674,32      |